

EJERCICIOS CALISTENIA

RECOMENDACIONES DE USO BARRAS PARALELAS



FUNCIÓN: Ejercicio de autocarga consiste en tonificar varias partes del cuerpo, en concreto tríceps y pectorales.

EJERCICIO: Agarre cada barra con una mano, incline su cuerpo ligeramente hasta que sus brazos formen un ángulo de 90°. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio tantas veces como quiera.