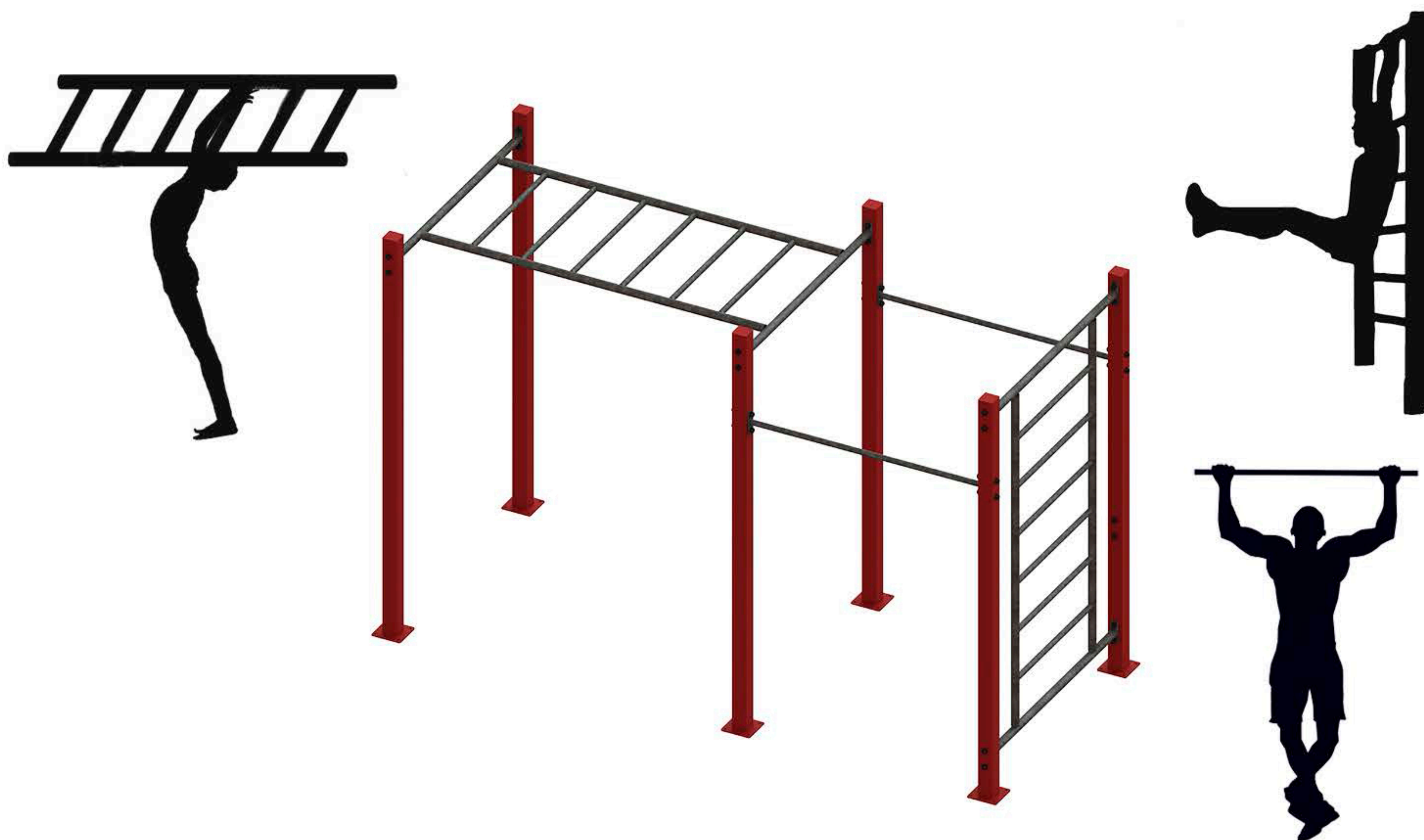


EJERCICIOS CALISTENIA

RECOMENDACIONES DE USO



MONKEY BAR

FUNCIÓN: Fortalecer, mediante tracción, los brazos, antebrazos y tronco.

EJERCICIO: Agarre la barra con las manos y flexione los codos elevando todo el cuerpo hasta que la barbilla sobrepase la barra. Vuelva a la posición inicial.

Pase de una barra a otra, agarrándola con las manos, hasta realizar todo el recorrido.

PARED SUECA

FUNCIÓN: Ejercicio consistente en tonificar la zona lumbar y abdominal, así como fortalecer los cuádriceps.

EJERCICIO: Agarre con las manos la barra superior y estire los brazos, a continuación, eleve las piernas hasta formar una L.

DOMINADAS

FUNCIÓN: Fortalecer, mediante tracción, los brazos, antebrazos y tronco.

EJERCICIO: Agarre la barra con las manos y flexione los codos elevando todo el cuerpo hasta que la barbilla sobrepase la barra. Vuelva a la posición inicial.