

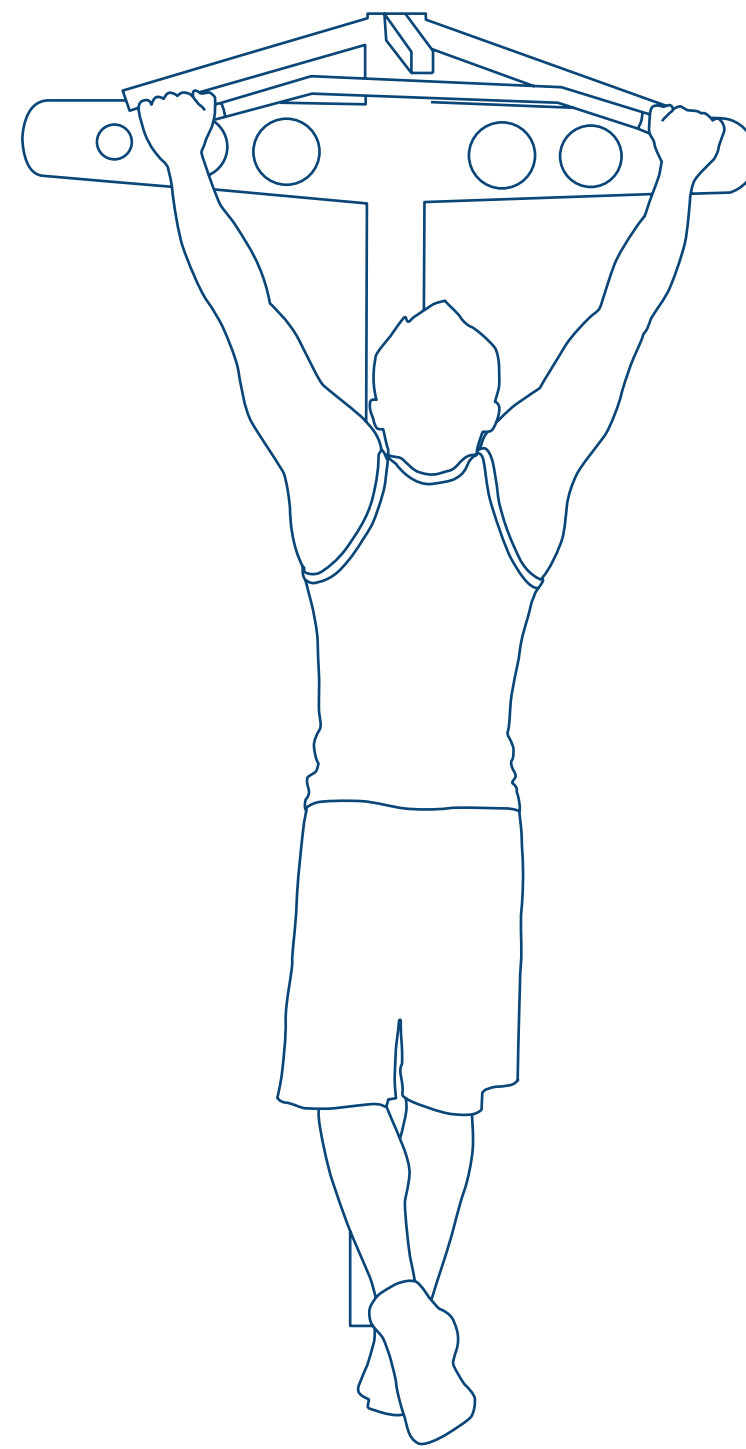
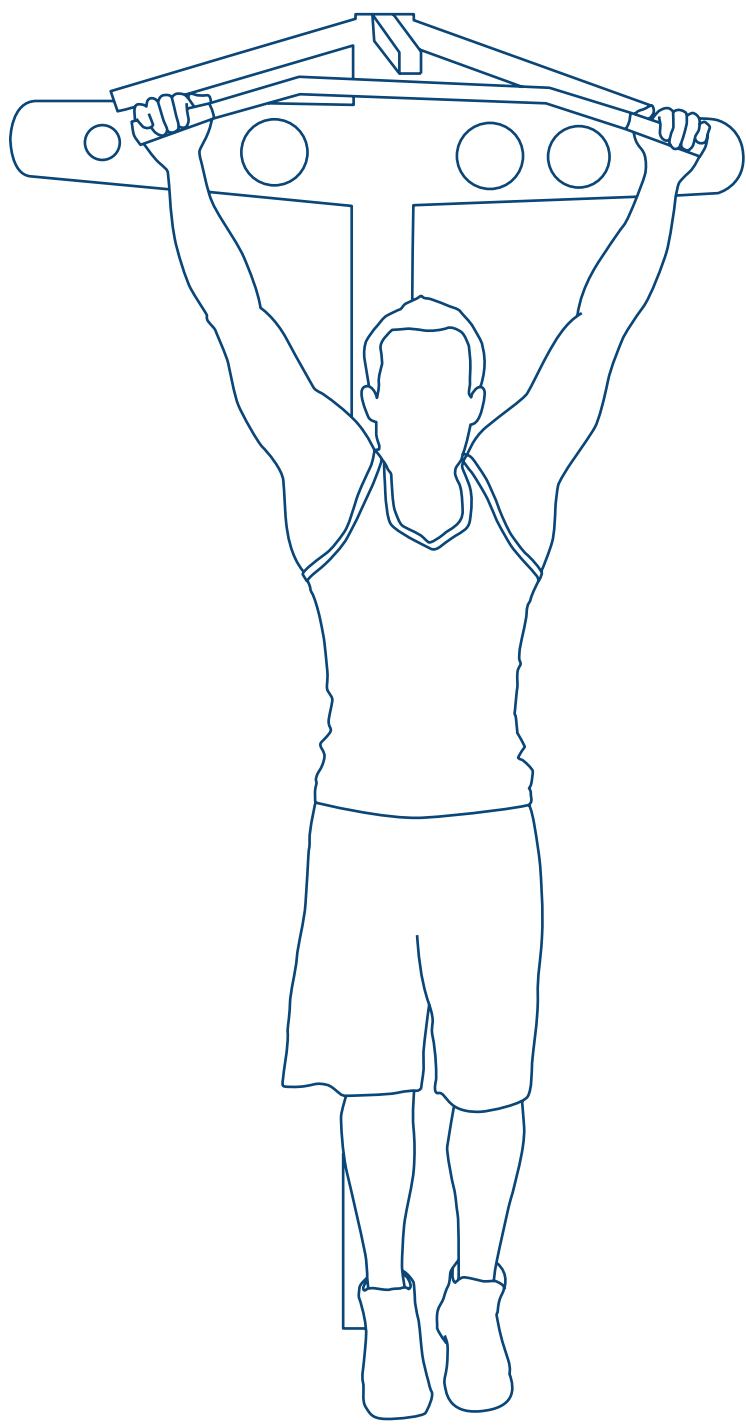


Dominadas en barra fija

En suspensión en la barra fija, manos muy separadas con las palmas hacia el frente:

Inspirar y efectuar una tracción hasta que la barbilla llegue a tocar la barra o bien si te encuentras de espalda, trata de alcanzar con tu nuca el aparato; evita golpearte.

Procura mantener “apretada” la espalda. Espirar al finalizar el movimiento y volver a la posición inicial.



Principiante:

Si deseas aumentar tu resistencia, inicia con elevaciones hasta donde llegues y trata de mantenerte en suspensión por 10 segundos, baja y repite la operación.

Intermedio:

Utiliza diferentes distancias entre tus manos y realiza 10 elevaciones en cada distancia y repítelo 2 veces.

Avanzado: Realiza 5 series de 15 repeticiones, o bien 4 series de 20 repeticiones, cambia 3 veces de apertura entre tus manos y repite las series.