

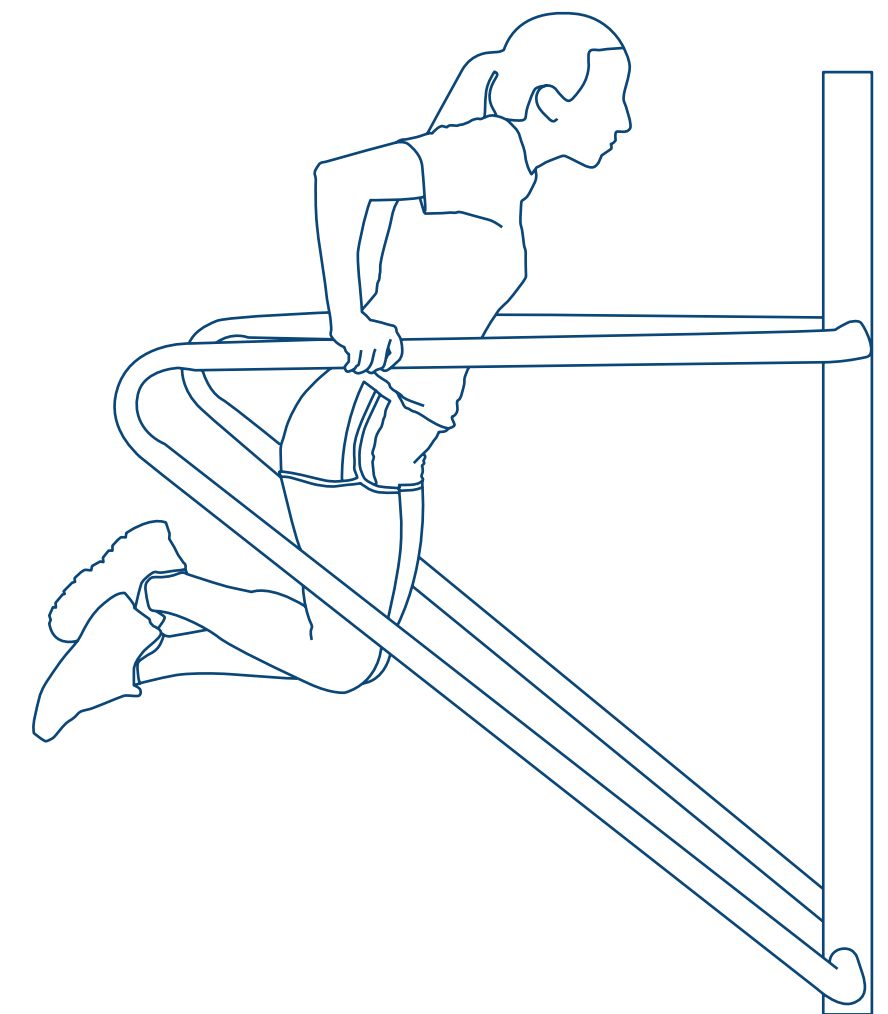
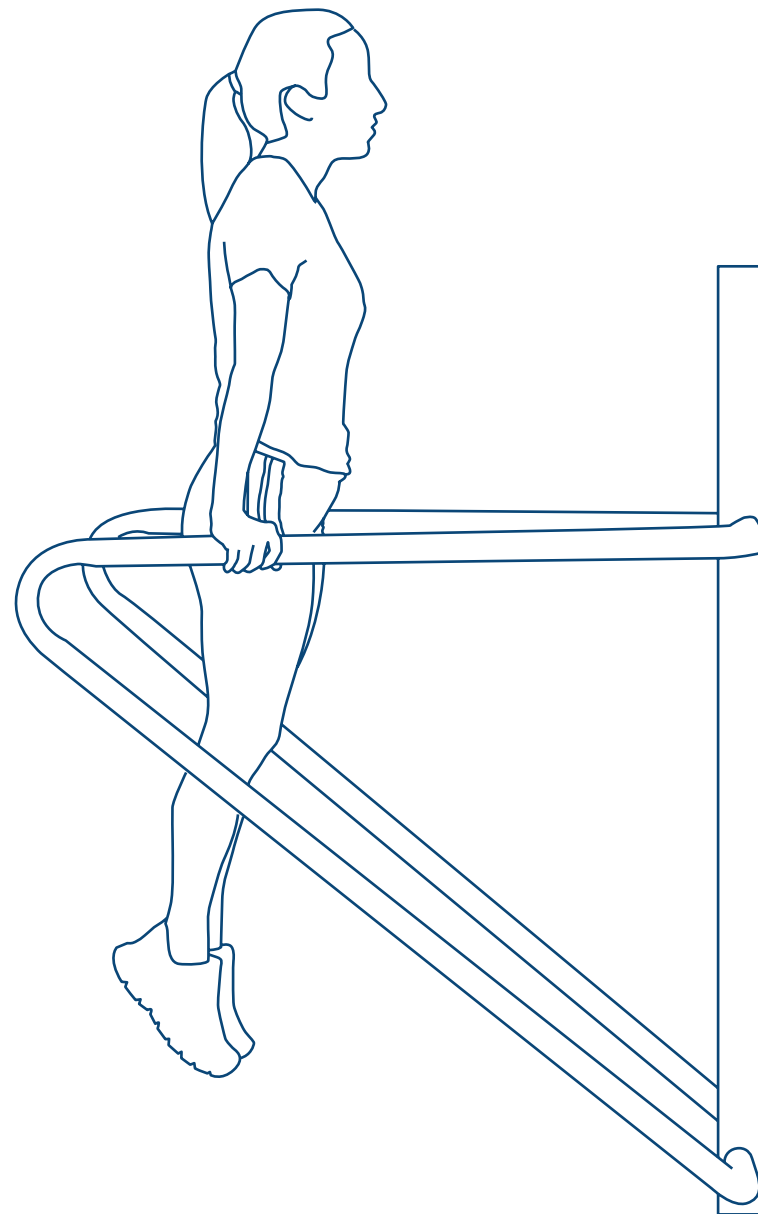
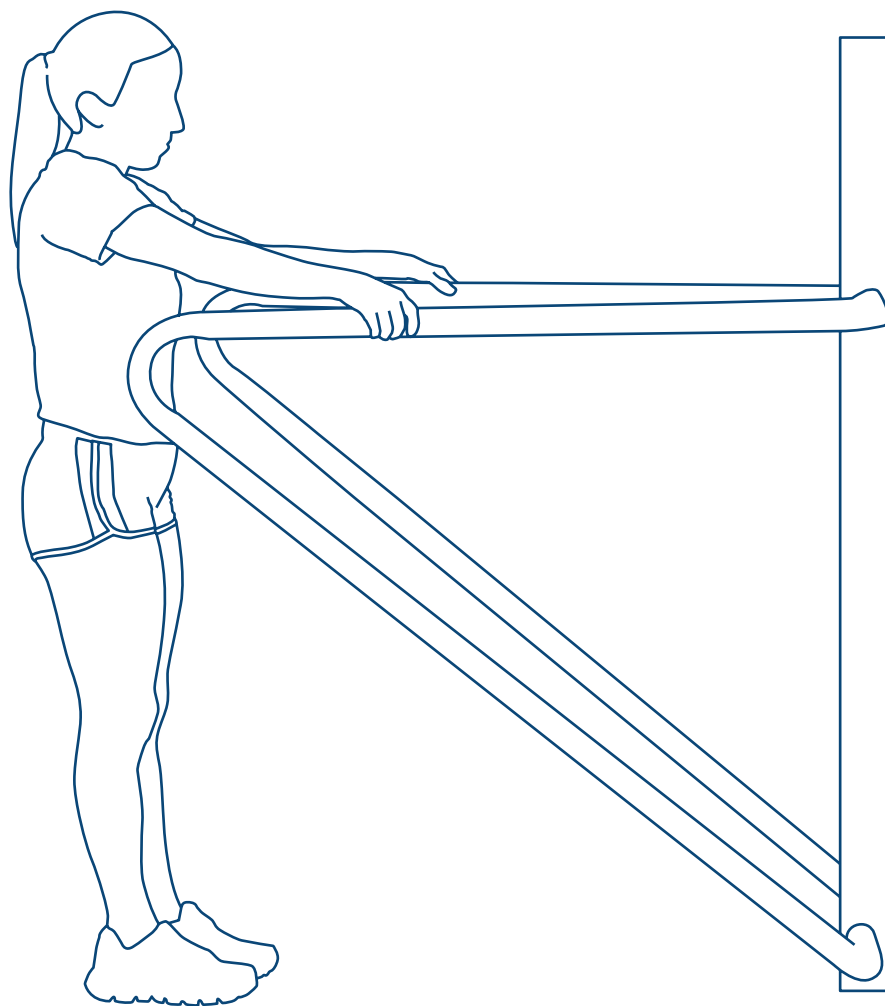


Fondos en paralelas para pectorales y tríceps

Sube al aparato sujetándote con las manos y dejando que cuelguen los pies. Ahora flexiona los codos a 45° y trata de volver a la posición inicial.

Fondos en paralelas para fuerza: Para aumentar la fuerza en el pecho y en los tríceps, se pueden realizar 3 ó 4 series de entre 6 y 8 repeticiones para iniciar, conforme se tenga mayor resistencia se pueden ir aumentando las repeticiones: de 10 a 12 ó 12 a 15 según el grado de fuerza del individuo.

Para enfatizar el pectoral inferior, los fondos son una alternativa excelente. Sujeta tus manos al aparato e inclina el torso hacia adelante, para desviar la mayor parte de la tensión hacia los pectorales. El ángulo aquí es más importante; si no sientes que trabaja el pecho durante el movimiento, seguramente no te inclinaste correctamente al frente.



Principiante:

Trata de mantenerte suspendido en el aparato la mayor cantidad de tiempo posible, haciendo fuerza con los brazos, al menos 3 veces.

Intermedio:

Mantente firme, trata de bajar despacio y subir rápido, al menos 5-8 repeticiones 3 veces (series).

Avanzado:

Fondos con el propio peso (Calentamiento): 2 series x 5 repeticiones.

Fondos con el propio peso (Cuerpo vertical, tríceps): 3 series hasta el fallo muscular.

Fondos con peso añadido (Inclinado al frente, pecho): 4 series x 6 a 8 repeticiones.

Fondos con el propio peso (Inclinado al frente, pecho): 3 series hasta el fallo muscular.

Fondos con peso añadido (Cuerpo vertical, tríceps): 3 series x 8 a 10 repeticiones.