



Intermedios:

Buscaremos trabajar con las asas más separadas entre sí, para que el ángulo de apertura del pectoral sea mayor y poder realizar una **lagartija profunda que incluya además el trabajo en el pecho y la espalda**. Y si se cambia la postura a manera que una de las asas nos quede tras la espalda, podremos colocar nuestras manos al ancho de la cadera y estirando totalmente las piernas, podremos realizar **fondos para tríceps** en series de 4 con repeticiones de 10 a 12.

Avanzados:

Una vez dominadas las técnicas de los ejercicios anteriores se podrá dar más variantes a estos, desde realizar una **lagartija para pectoral** con asa agregando a esta de manera inmediata, una **lagartija para tríceps** colocando las manos en forma de triángulo y alineadas al pecho bajando hasta tocar con el pectoral las manos. Un ejercicio más son las **lagartijas avanzando entre las asas**, tomando siempre primero las más amplias para realizar una lagartija para de manera inmediata y en la misma posición del cuerpo, tomar con ambas manos solo un asa y realizar una lagartija para tríceps.