



Intermedio:

Colgado y con las manos muy separadas, inspiramos y levantamos nuestro cuerpo hasta casi tocar la barra con la barbilla, también puede hacerse por detrás de la nuca. La separación de los brazos puede ampliarse o reducirse para lograr mayor estimulación muscular; la variante más común consiste en hacer dominadas con agarre estrecho, en el cual la separación de las manos puede ser igual al ancho de nuestros hombros o un poco menor.

- **“PULL-UPS”**: Las palmas miran hacia fuera del cuerpo; esta posición trabaja los músculos de la espalda.
- **“CHIN-UPS”**: Las palmas miran hacia el cuerpo; esta posición trabaja los músculos bíceps.

