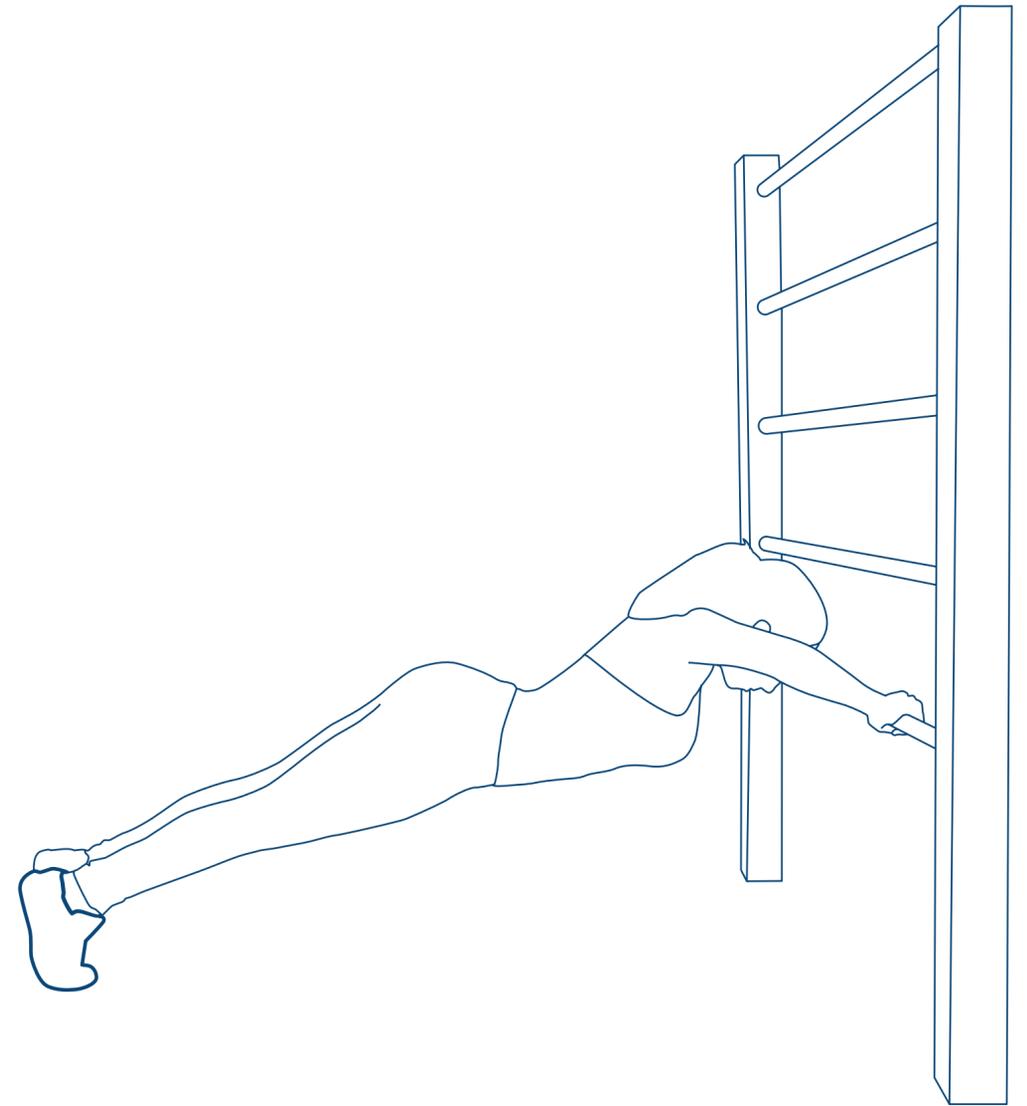
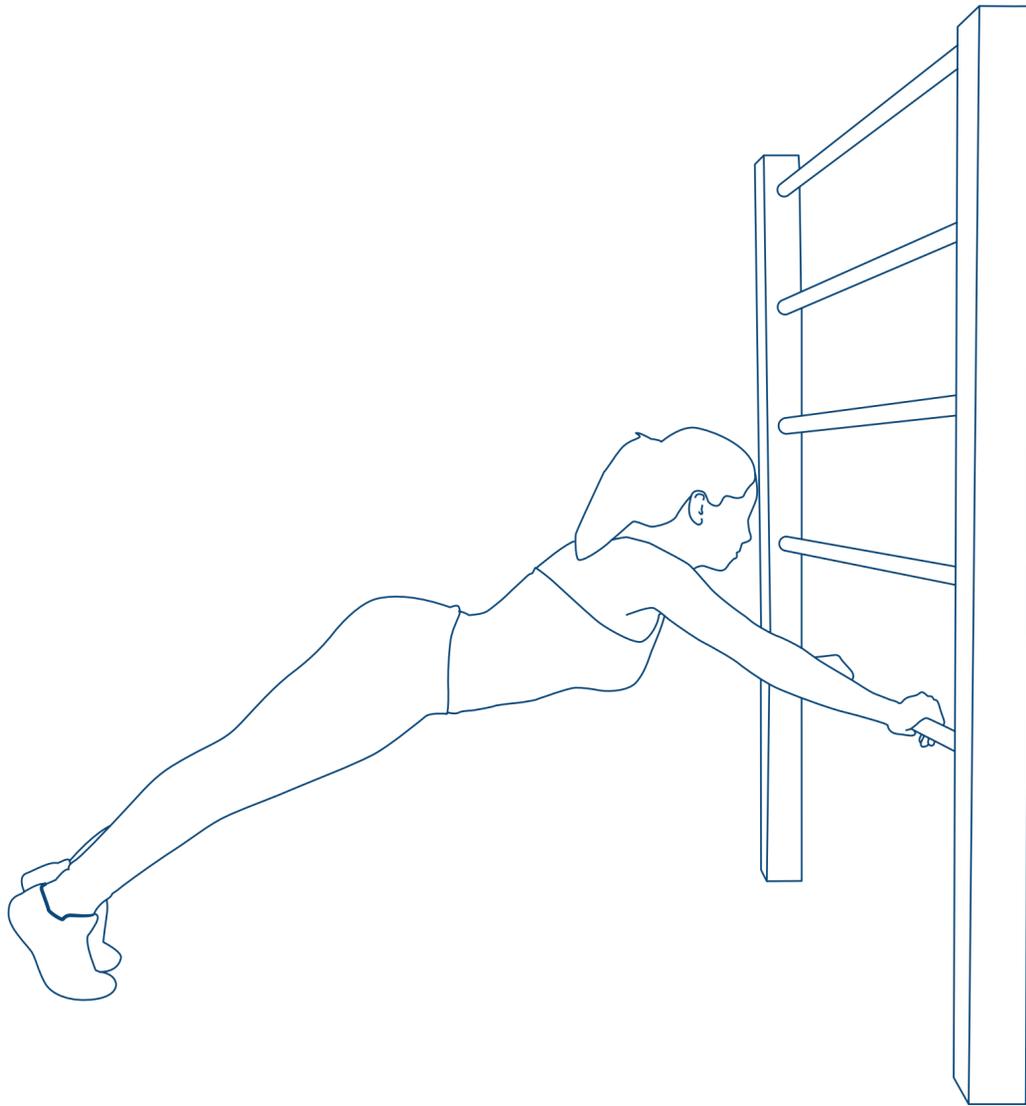




Flexiones de brazo en la jungla



En apoyo de cara al suelo, brazos estirados, manos separadas en una longitud igual a la anchura de sus hombros (o más) y apoyadas en el tubo de la escalera. Pies juntos o muy poco separados y recargados en el piso. Inspirar y flexionar los brazos para llevar la caja torácica cerca del suelo, siempre evitando curvar demasiado la región lumbar. Empujar sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos. Espirar al final del movimiento.

Principiante: 4 series de 5 repeticiones.

Intermedio: 6 series de 8 repeticiones.

Avanzado: 8-10 series de 10-12 repeticiones.