



El objetivo del ejercicio es trabajar pectorales, tríceps e incluso la espalda, a manera de fortalecer y de ganar fuerza en el ejercicio realizado por niveles.

Principiantes:

Tomando las estructuras una con cada mano, se realiza la lagartija clásica para pectoral con las asas más cercanas entre sí, bajando lo más profundo posible sin encorvar la espalda. Si se cambia la posición a manera que la estructura quede de frente a nosotros y se sujeta solamente una asa con ambas manos totalmente juntas y alineadas al pecho, se baja hasta que el pecho toque las manos y se sube hacia la posición original, de este modo se trabajan los tríceps. Las series pueden ser de 3 y las repeticiones de 8 a 10.