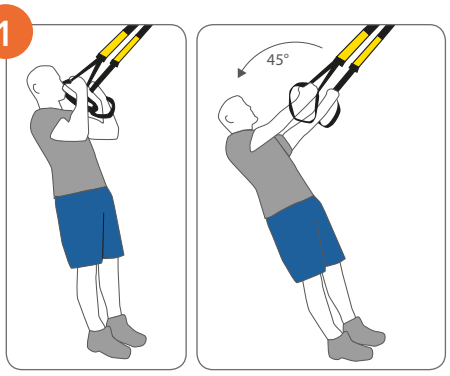
SPORTASTISCH
Consigue tus objetos

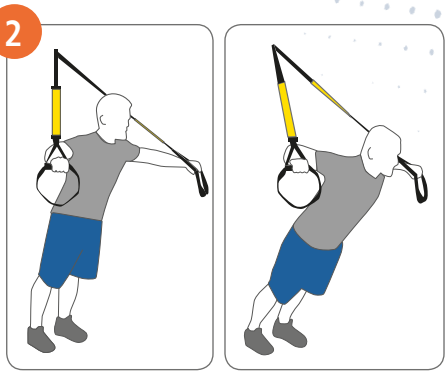
Work Out

1



BÍCEPS
Las dos manos al entrenador en suspensión, con el dorso de la mano lejos del cuerpo (también se puede realizar el entrenamiento con una mano). Inclinarse en un vínculo de más o menos 45° hacia atrás, con todos los músculos tensos (se puede ampliar con el entrenamiento continuo). Flexionar los codos en el pecho y así levantarse.

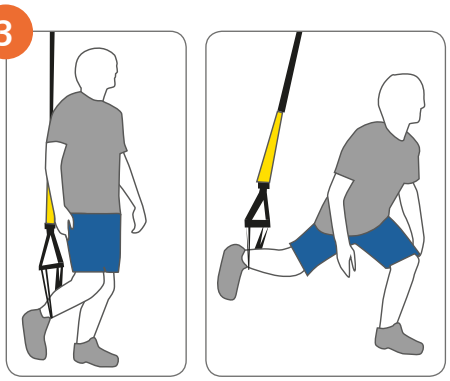
2



PECHO
La parte superior del cuerpo está inclinada suavemente hacia adelante.

Con los dos brazos derechos se queda dentro del bucle. Al flexionar los codos, inclinarse más.

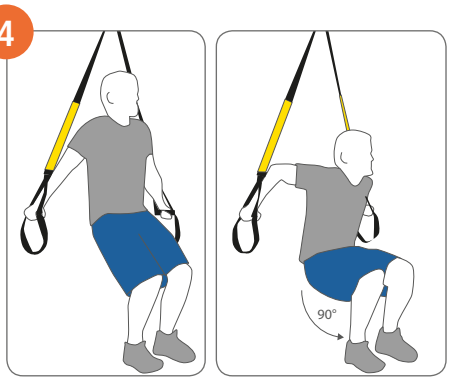
3



PIERNAS Y GLÚTEO
Estar de pie con una pierna en uno de los bucles.

Levantar la pierna y llevar para atrás, flexionar la rodilla de la otra pierna.

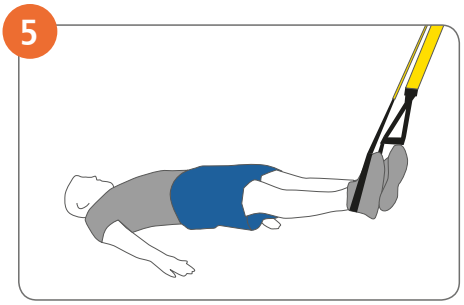
4



TRÍCEPS
Estar de pie, con las rodillas flexionadas y los brazos derechos y estirados del cuerpo. El peso corporal está sobre las dos brazos.

Movimientos lentos para abajo y arriba. Flexionar los codos y las rodillas hasta 90°.

5

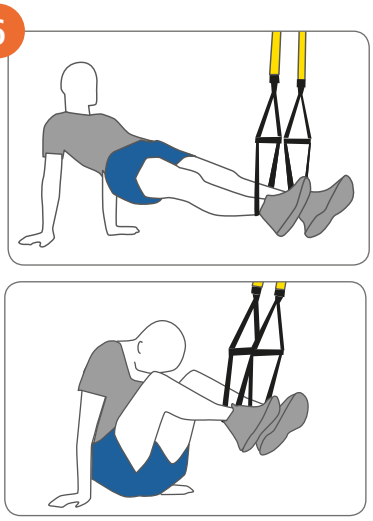


ESPALDA
Tendido supino, con los músculos tensos. Las dos piernas en los bucles, sólo los omóplatos tocan el piso. Las manos derechos en el costado.

VARIANTE 1
Levantar la cadera.

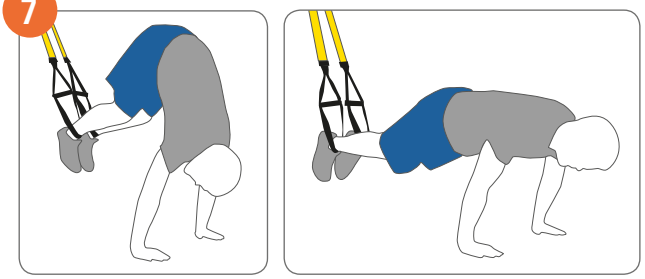
VARIANTE 2
Levantar las piernas alternativamente.

6



PIERNAS Y GLÚTEO
Tendido supino, con los músculos tensos. Los brazos derechos en anchura de hombro, las piernas en los bucles. De esta manera, el cuerpo queda levantado. Bajar la cadera entre los brazos, flexionar las rodillas y llevarlas hacia la frente.

7



ABDOMEN
Ponerse en posición de flexión de brazos, con las dos piernas en los bucles, los brazos estirados en anchura de hombro → los músclos tensos.

VARIANTE 1
Flexionar las piernas hacia el pecho, levantar la espalda y la cadera.

VARIANTE 2
Flexionar las piernas hacia el costado, con las rodillas flexionadas, girar la cadera.

SlingTraining