

BICO - FUNCTIONS

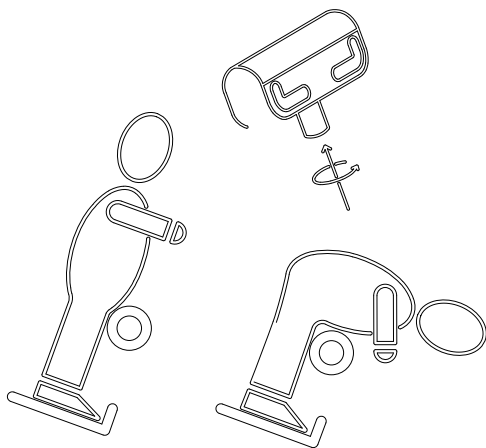
BACK LIFT

PARA ENTRENAR

Espalda y parte trasera del muslo.

INSTRUCCIONES

Colócate encima de la base con la pelvis sobre el apoyo. Pon las manos sobre el pecho o a la altura de la cabeza. Baja la parte superior del cuerpo sobre el borde y vuelve a levantar.



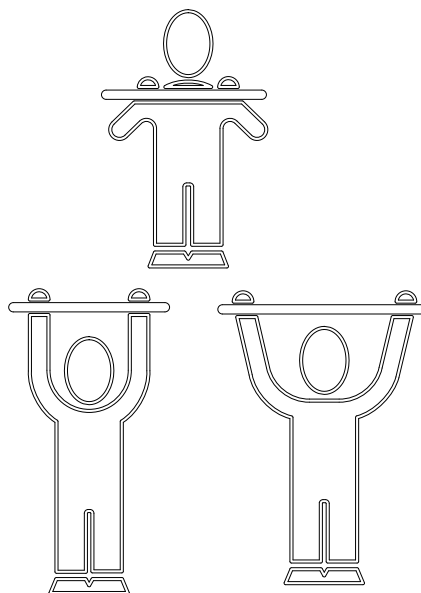
CHINS

PARA ENTRENAR

Hombros, omoplatos, brazos y pecho.

INSTRUCCIONES

Salta para agarrar la barra. Álzate hasta situar la barbilla al nivel de la barra. Desciende lentamente.



SIT UP

PARA ENTRENAR

Estómago.

INSTRUCCIONES

Colócate boca arriba sobre el banco y sube las piernas sobre el apoyo. Levanta la parte superior del cuerpo hacia las rodillas y baja de nuevo. Sitúa los brazos junto a los muslos, sobre el pecho o en la cabeza. Haz el ejercicio en posición recta o deja que el codo toque la rodilla opuesta.

