

# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

## Estación 1

### Aparato Barra Horizontal



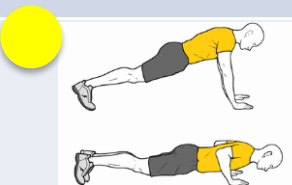
Video disponible en:

.....

- Nivel Básico
- Nivel Intermedio

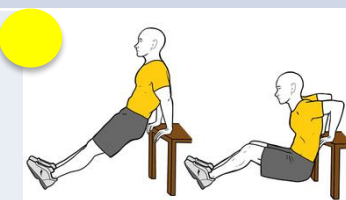
## EJERCICIOS

### Flexiones



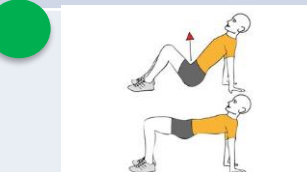
Tumbado boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y apoyado sobre la barra. Realizar una flexión de codo llevando la barra al pecho manteniendo el cuerpo erguido en todo momento. También se puede realizar apoyando las rodillas en el suelo.

### Fondo de tríceps



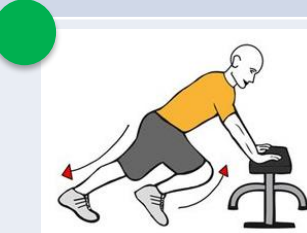
Tumbado boca arriba, apoyado sobre la barra con los brazos extendidos y abiertos a la altura de los hombros. Realizar una flexión de codo acercando el culo al suelo y volver a la posición inicial. Mantener las piernas estiradas en todo momento. También se puede realizar con las piernas ligeramente flexionadas y los pies en completo apoyo con el cuerpo.

### Elevación de pelvis



En cuadrupedia apoyado sobre la planta de los pies y con los brazos apoyados en la barra. Realizar una extensión de cadera elevando la pelvis, formando una recta desde rodillas a espalda.

### Escalador



Con las manos apoyadas en la barra, brazos estirados, la espalda recta y las piernas estiradas apoyado sobre la puntera. Realizar una flexión de rodilla y cadera a 90º alterna, llevando la rodilla hacia el pecho y manteniendo en todo momento la espalda y brazos rectos.