

# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

## Estación 2 Paralelas



Video disponible en:

### EJERCICIOS

#### Fondo tríceps



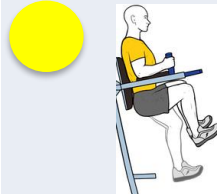
Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y el cuerpo totalmente vertical. Realizar una flexión de codo a 90º, con los codos pegados al cuerpo y volver a la posición inicial.

#### Elevación de piernas



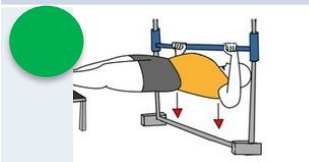
Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y los brazos estirados. Levantar las piernas 90º sin flexionar las rodillas.

#### Encogimiento de piernas



Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y los brazos estirados. Realizar una flexión de rodilla y cadera la 90º llevando las rodillas hacia el pecho.

#### Remo en barra



De pie a un paso de la barra con los brazos extendido y las manos apoyadas a la altura de los hombros sobre la barra, realizar una flexión y extensión de codo manteniendo el cuerpo erguido en todo momento.

