

# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

## Estación 3 Espaldera



Video disponible en:

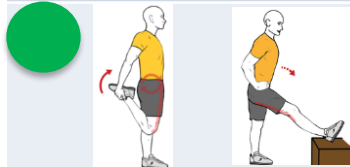
## EJERCICIOS

### Estiramientos tren superior



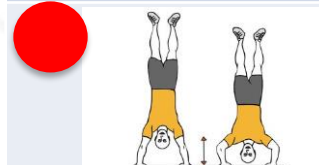
Apoyado en la espaldera realizar estiramientos de la musculatura del tren superior. Ejemplo: Estiramiento dorsal, estiramiento pectoral...

### Estiramientos tren inferior



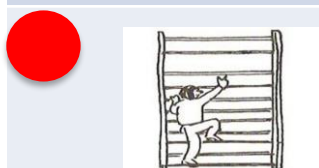
Apoyado en la espaldera realizar estiramientos de la musculatura del tren inferior. Ejemplo: Estiramiento de cuádriceps, estiramiento de isquiotibiales...

### Flexiones invertidas



Colocar la puntera de los pies encima de la barra de la espaldera, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, brazos extendidos y la espalda recta. Realizar una flexión de codo llevando el pecho al suelo.

### Trepa



Trepar de una lado al otro de la espaldera usando las barras horizontales a diferentes alturas.

