






CIRCUITO 2 DE FUERZA CON BALONES DE FITBALL Y BANDAS ELÁSTICAS

| | | |
|---|---|--|
| <p>© Blisslogik Inc.</p>  <p>Flexión de cadera elevando la pelota, rotación de tronco hacia un lado y hacia el otro.</p> | <p>Remo con banda elástica con las dos manos y en las espaldas. Codos semiflexionados.</p>  <p>Flexión y extensión de hombros y codos.</p> | <p>© Blisslogik Inc.</p>  <p>Extensión de cadera flexión de hombro contrario.</p> |
| <p>Músculos: Agonistas: Psoas iliaco, oblicuos Fijadores: Isquiotibiales y gemelos</p> | <p>Músculos: Agonistas: Dorsales y deltoides</p> | <p>Músculos: Agonistas: Glúteo, Serrato y romboide.</p> |
| <p>© Blisslogik Inc.</p>  <p>Abdominales con banda elástica, con las dos manos. Flexión y extensión de tronco.</p> | <p>© Blisslogik Inc.</p>  <p>Lagartijas con pelota: Flexión y extensión de codos y hombros.</p> |  |
| <p>Músculos: Agonistas: Abdominales. Fijadores: Triceps, dorsales.</p> | <p>Músculos: Agonistas: Pectorales y triceps. Fijadores: Abdominales.</p> | <p>Músculos: Agonistas: Cuádriceps y Glúteos Fijadores: Triceps, pectorales</p> |
|  | | |
| <p>Músculos: Agonistas: Aductores.</p> | | |

les lliberis