



Píldora Tren superior 1



Aquí trabajaremos pectoral y brazos.

ESTAREMOS ERGUIDOS PERO SIN TENSIONES CON LOS HOMBROS SEPARADOS DE LAS OREJAS, ESCAPULAS ACTIVAS HACIA ABAJO, PELVIS NEUTRA, TALONES CON ISQUIONES
(Esta pauta es para casi todas las píldoras y para caminar también)

CON LOS DOS BASTONES FIRMEMENTE AGARRADOS CON LAS MANOS.
(en función de los ejercicios modificaremos los agarres con los bastones)

BLOQUE 1

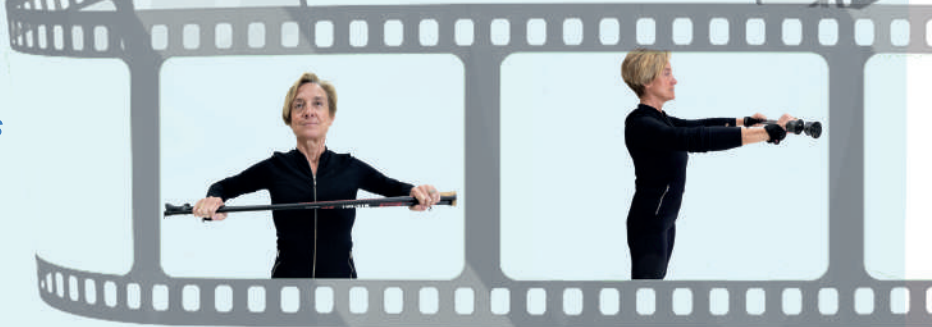
24 flexiones de brazos pegados al tronco
(3 series de 8)



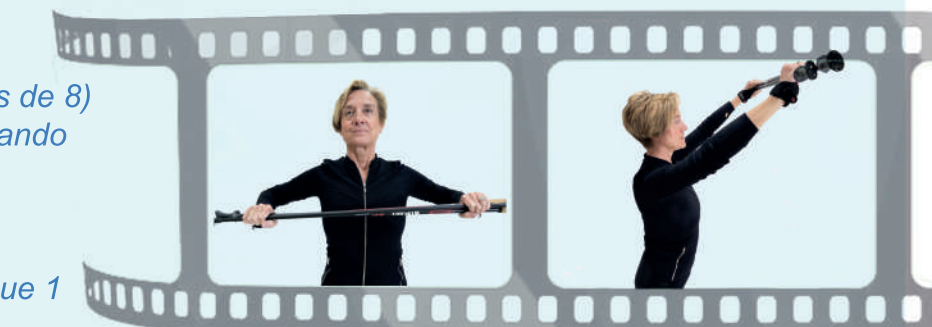
Cambiamos el agarre a posición cesta
24 elevaciones de brazos sin subir los hombros
intentando estabilizarlos (3 series de 8)



Dejamos los brazos cerca del pecho
con los codos abiertos y hombros relajados
16 empujes de brazos hacia adelante
(2 series de 8)



16 empujes de brazos hacia arriba (2 series de 8)
Realizamos 3 estiramientos subiendo y bajando
brazos en su máxima amplitud



Nos preparamos para repetir parte del bloque 1
(acortando un poco los tiempos),
recolocándonos en una buena posición tal y como sabemos.



Píldora Tren superior 1



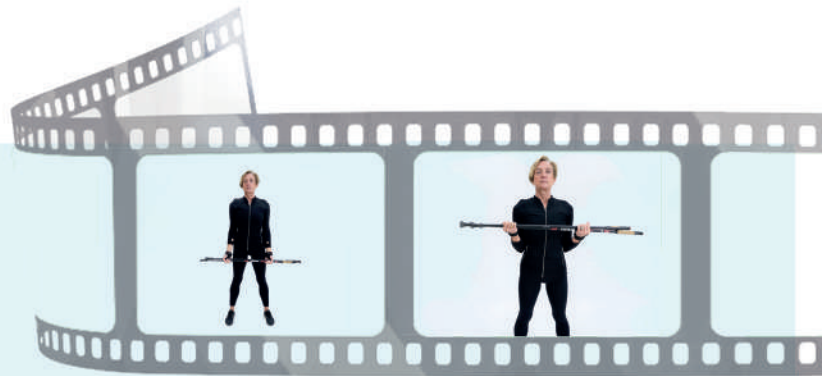
Aquí trabajaremos pectoral y brazos.

ESTAREMOS ERGUIDOS PERO SIN TENSIONES CON LOS HOMBROS SEPARADOS DE LAS OREJAS, ESCAPULAS ACTIVAS HACIA ABAJO, PELVIS NEUTRA, TALONES CON ISQUIONES
(Esta pauta es para casi todas las píldoras y para caminar también)

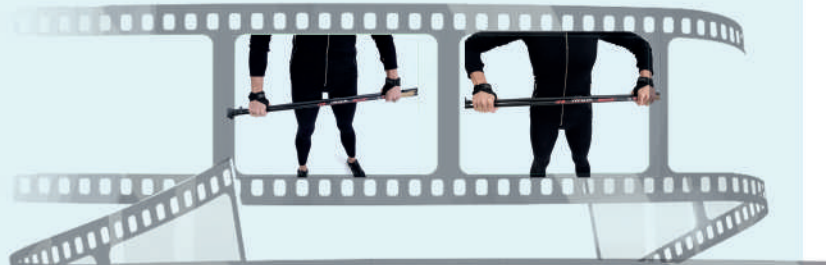
CON LOS DOS BASTONES FIRMEMENTE AGARRADOS CON LAS MANOS.
(en función de los ejercicios modificaremos los agarres con los bastones)

BLOQUE 2

24 flexiones de brazos pegaditos al tronco
(3 series de 8)



16 elevaciones de brazos sin subir los hombros
intentando estabilizarlos (2 series de 8)



16 empujes de brazos hacia adelante
(2 series de 8)

1



6 empujes de brazos hacia arriba (2 series de 8)



REALIZAMOS PARA TERMINAR
ESTIRAMIENTOS LATERALES Y
BARRIDAS DE ARRIBA ABAJO
(esto con los brazos estirados y separados)

