

Su Rutina de Ejercicio: Lagartijas de Pared

Este siguiente ejercicio que vamos a hacer se llama Lagartijas de pared.

Las lagartijas de pared se hacen parados frente a una pared, a una distancia de 2 a 3 pies, después se colocan las manos contra la pared al nivel de los hombros, y bajamos el pecho en dirección de la pared y nos empujamos hacia atrás. Como con la sentadilla, vamos a completar 10 ejercicios de éstos y descansar. Vamos a hacerlo juntos. Vea la pared. Ponga las manos contra la pared, sepárese de la pared ente 2 y 3 pies, mantenga buena posición con los hombros hacia atrás y relajados, con las manos al nivel de los hombros. No debe tener las manos a nivel de la cabeza, deben estar alineadas con los hombros.

Ahora baje el pecho hacia la pared y después vamos a empujar para separarnos. Baje y empuje. Hacia abajo. Excelente. Empuje. Conforme empuja, está reforzando la parte trasera de los brazos, sus tríceps, y los músculos de la espalda tanto como los del pecho. Los abdominales inferiores y los músculos inferiores de la espalda lo estabilizan. Faltan 2 más. Una más. Ya están. Muy bien. La siguiente progresión de este ejercicio sería cambiar el ejercicio de la pared y hacerlo en una superficie más baja, o a un ángulo como en una mesa o silla, es lo que vamos a hacer ahora juntos.