

# Su Rutina de Ejercicio: Lagartijas Inclínadas

El siguiente ejercicio que vamos a efectuar se llama Lagartijas Inclínadas.

Las lagartijas inclinadas son la progresión a las lagartijas de pared. Así que cuando sienta que hacer las lagartijas de pared es muy fácil, es momento de cambiar el ángulo para hacer las siguientes lagartijas.

Lo que puede usar, lo tiene disponible normalmente en la casa, como una mesa, es lo que vamos a usar hoy o una repisa, la cama o una silla. Pero hoy vamos a usar la mesa.

Debe solo asegurarse de que no se mueva ni se deslice al apoyarse en ella.

La manera de hacer este ejercicio es pararse de frente a la silla u objeto, colocar las manos a distancia de los hombros contra la mesa, y alejarse hacia atrás para formar con el cuerpo una línea recta. El ejercicio se ejecuta bajando su pecho, doblando los codos y después volviendo a estirar los brazos empujando para alejarse.

Inclínese hacia abajo y regrese, hasta hacer 10 repeticiones para después descansar, como lo hicimos con los otros ejercicios.

Ahora está ejercitando los músculos superiores del brazo, los tríceps, los bíceps, los músculos de la espalda y de su pecho, tanto como los abdominales inferiores y los músculos inferiores de la espalda como estabilizadores. Dos más.

Última. Fantástico. Muy bien. Bien hecho.