

Tubos de resistencia

Guía de ejercicios

Ejercicio de pecho #1

Resistencia pectoral



Ejercicio de pecho #2

Braceo



Ejercicio de piernas #1

Posición de cuclillas



Ejercicio de piernas #2

Sentadillas



Ejercicio de piernas #3

Isquiotibiales



Ejercicio de piernas #4

Nalgas



Ejercicio de piernas #5

Pantorrillas



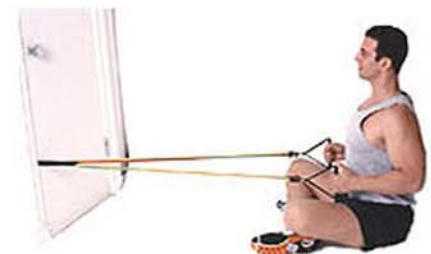
Ejercicio de espalda #1

Tensión desde el ángulo superior



Ejercicio de espalda #2

Sentado y espalda erguida



Ejercicio de hombros #1

Levantamiento frontal



Ejercicio de hombros #2

Levantamiento lateral



Ejercicio de hombros #3

Levantamiento pegado al tronco



Ejercicio de triceps #1

Arrodillado



Ejercicio de triceps #2

Jalar



Ejercicio de bíceps #1

En posición erguida



Ejercicio de bíceps #2

Doble tensión sobre un brazo

