



Elevación de hombros (frontal)



Trabaja los músculos anteriores de los hombros. Mantén los brazos extendidos. Evita tirar la cadera hacia adelante. Intenta mantener una tensión continua en tus hombros y espalda.



Elevación de hombros (Central)



Trabaja los músculos anteriores y posteriores de los hombros. Mantén los brazos extendidos. Evita tirar la cadera hacia adelante. Intenta mantener una tensión continua en tus hombros y espalda.



Curl de bíceps



Entrena los bíceps. Mantén los brazos al nivel de los hombros, realizando la flexión en los codos. Intenta mantener la tensión en los bíceps, incluso en la posición final.



Press de pecho



Entrena los pectorales y los tríceps. Mantén el cuerpo alineado y concéntrate en realizar movimientos lentos y precisos. Como más abierto trabajes, más te focalizarás en los pectorales.



Estiramiento y encogimiento del cuerpo (Core)



Trabaja los músculos abdominales y el 'core'. Puedes utilizar los codos en lugar de las manos para que resulte más fácil. Empieza con el cuerpo estirado hasta que puedas combinarlo con un encogimiento. ¡Evita doblar la espalda!



Plancha lateral (Core)



Trabaja el 'core' lateral. Mantén el nivel a ambos pies y no dejes que las caderas caigan. Bloquea/estabiliza la polea para que resulte más fácil. Si quieres endurecer el ejercicio, trata de pasar la mano libre por debajo de tu cuerpo y toca el suelo.



Arranque de sprint (Parte superior del muslo)



Trabaja el cuádriceps con un pie en suspensión. Si quieres que resulte más fácil, ayúdate a equilibrarte agarrándote a algún elemento estable.



Squat con una pierna



Ejercicio que consigue focalizar el trabajo del cuádriceps. Los agarres deben utilizarse únicamente para equilibrarnos, y no como ayuda para realizar el ejercicio. Pruébate a ti mismo: deberías ser capaz de agarrarte utilizando un único dedo.



Elevaciones hombros (Espalda)



Entreno de los músculos posteriores de la espalda. Mantén los brazos extendidos todo el tiempo. Evita apretar las caderas hacia adelante durante el ejercicio. Trata de mantener de forma continuada tensión en hombro y espalda.



Press de hombros australiano (Hombros, tríceps)

Setup: aeroSling en modo de agarre único



Sólo para usuarios avanzados. Comience en una posición más horizontal y el progreso hacia una posición más vertical cuando esté listo y seguro de hacerlo. Sólo un pie está en suspensión. Evite doblar la espalda durante el ejercicio.



Press de tríceps



Entrenamiento del tríceps. Mantenga los brazos fijos en el mismo ángulo. Sólo se mueven los antebrazos. Dobra los antebrazos 90 grados y tratar de mantener la tensión en los tríceps durante todo el ejercicio.



Remo a brazo único (Upper back)

Setup: aeroSling en modo de agarre único



Entrenamiento de la espalda superior y los dorsales. Mantén recto el brazo libre moviéndolo hacia adelante circularmente. Al mismo tiempo, el otro brazo tira el cuerpo hacia el agarre. Esto también involucra al core.



Remo (Lats)



Entrenamiento del latissimus dorsi (dorsal). Mantener los brazos pegados al cuerpo. Manteniendo la tensión en los dorsales, tira hasta llevar el cuerpo lo más cerca posible de los agarres. Como más en posición horizontal, más duro resulta el ejercicio.



Under pull (Lats & Triceps)



Entrenamiento de dorsales, tríceps y hombros. Mantén los brazos rectos durante todo el ejercicio. Tira hacia atrás las empuñaduras todo lo que puedas. Mantén el cuerpo alineado y no empujes las caderas hacia delante.



Bicicleta (Piernas, core)



"Cycling" con los pies suspendidos y las caderas sin tocar el suelo. Mantenga siempre los pies a nivel. Progresión: Pruebe un movimiento real de bicicleta con un movimiento circular y suave.



Curl isquios (aislado)



Entrenamiento de los isquiotibiales. Empieza de espaldas con las caderas y los pies en suspensión. Mantén las piernas juntas y acerca los talones hacia los glúteos. Progresión: Sepárate del dispositivo.