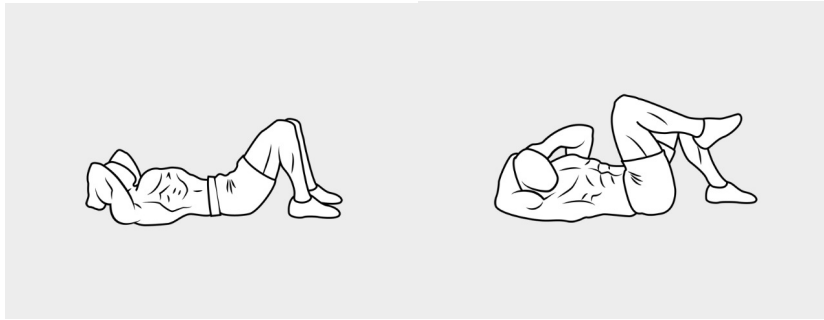
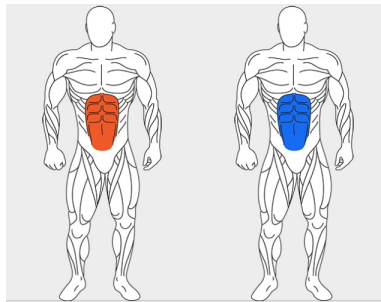


ABDOMINALES CRUZADOS

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Esta versión de abdominales trabajan la parte superior e inferior del abdomen.

Acuéstate sobre tu espalda y levanta las rodillas hasta el ángulo de 60°, mantén los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos a ambos lados de la cabeza (sobre tus orejas). Incorporate levantando tu codo derecho hacia tu rodilla izquierda, de tal modo que se toquen. Regresa a la posición inicial y repítelo alternando brazos y piernas.

CONSEJOS

Contrae tu abdomen al flexionar durante el ejercicio