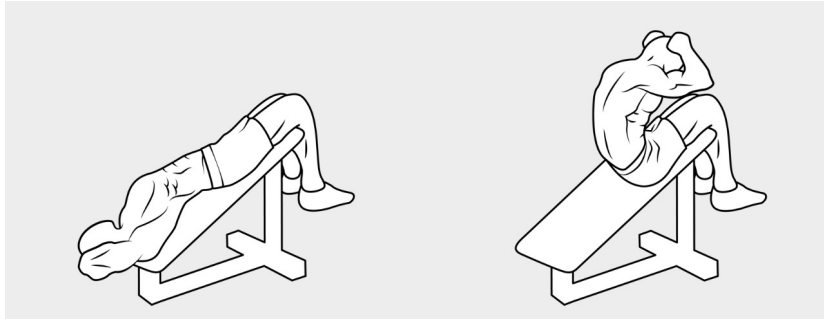
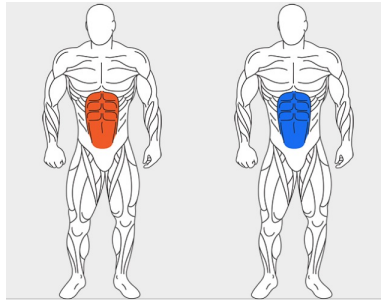


# ABDOMINALES CRUZADOS

## EL EJERCICIO



## MÚSCULOS IMPLICADOS



## DESCRIPCIÓN

Hacer abdominales inclinados te permiten mantener tus piernas firmes y aislar todos los músculos abdominales.

Acuéstate boca arriba sobre un banco inclinado. Apoya los pies con firmeza bajo las almohadillas. Coloca las manos sobre tu pecho o a ambos lados de la cabeza. Acuéstate completamente sobre tu espalda y luego levántate lentamente, flexionando tu abdomen. Detente un momento y regresa luego a la posición inicial.

## CONSEJOS

Usa todo el rango de movimiento en este ejercicio para lograr resultados óptimos.