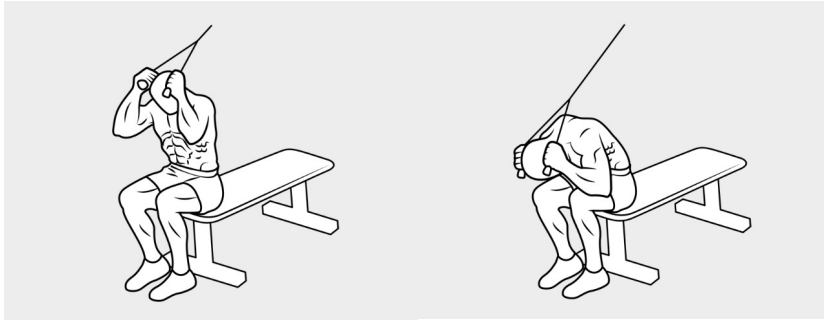
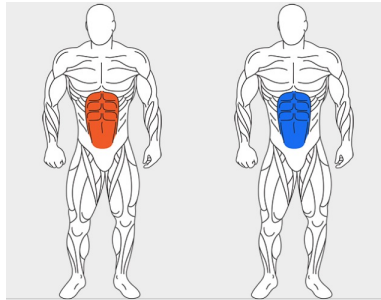


ABDOMINALES SENTADOS

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Este ejercicio utiliza el peso de un aparato de cable para ayudar en los abdominales

Sujeta una cuerda a una polea de cable alto. Coloca el banco delante de la columna de peso del cable. Coge la cuerda y colócala sobre tus hombros y siéntate con la espalda hacia el soporte. Con los pies firmes sobre el suelo y manteniendo tus caderas fijas flexiona la cintura llevando los codos hacia tus rodillas. Regresa a la posición inicial

CONSEJOS

Realiza este ejercicio de forma lenta y controlada.