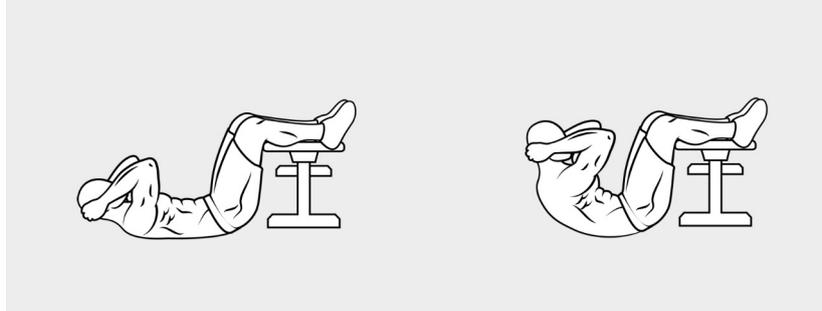
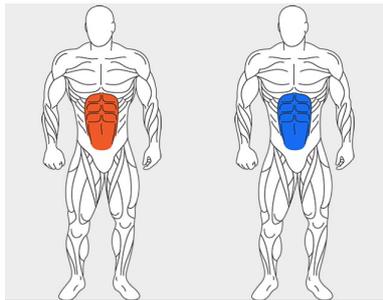


## EL EJERCICIO



## MÚSCULOS IMPLICADOS



## DESCRIPCIÓN

Este es el ejercicio abdominal más común y posiblemente el que con más frecuencia se realiza de forma incorrecta. Esta es la forma más correcta de realizarlo:

Acuéstate sobre tu espalda con los pies sobre un banco y tus rodillas dobladas a un ángulo de 90°. Coloca las manos en el pecho o a ambos lados de la cabeza. Levanta la cabeza, hombros y pecho del suelo en dirección hacia las rodillas, flexionando tu abdomen. Mantén la posición por un momento y luego desciende a la posición inicial.

## CONSEJOS

Durante este ejercicio mantén las caderas rectas y la zona inferior de la espalda apoyada en el suelo.