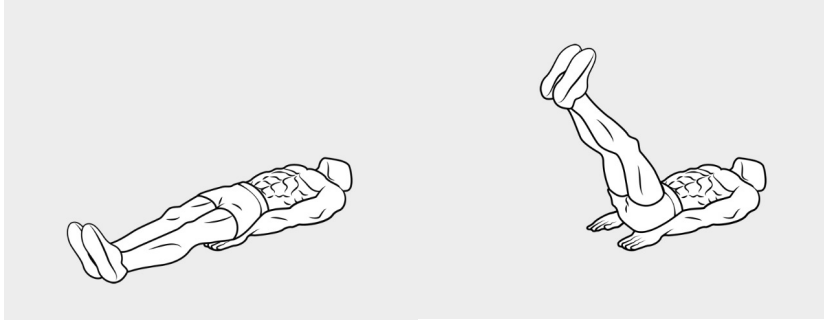
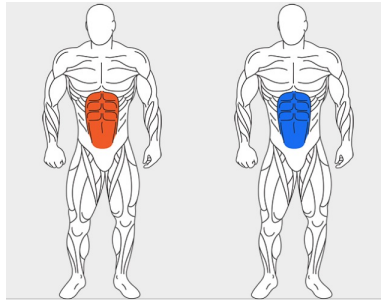


ELEVACIÓN DE PIERNAS

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

La elevación de piernas trabaja tu abdomen inferior, que suele ser de difícil alcance.

Acuéstate sobre un banco plano, si tienes uno. Si no tienes, encóncete simplemente recuéstate sobre el suelo. Mantén tus manos bajo tus caderas para dar soporte a tu espalda. Tus piernas deben colgar fuera del banco de las rodillas hacia abajo. Con los pies juntos hacia el frente, levanta tus piernas rectas pero no flexiones las rodillas. Sostenlas arriba y después baja tus piernas a la posición inicial de forma lenta.

CONSEJOS

El rango del movimiento no debe ser muy amplio para que el ejercicio sea efectivo.