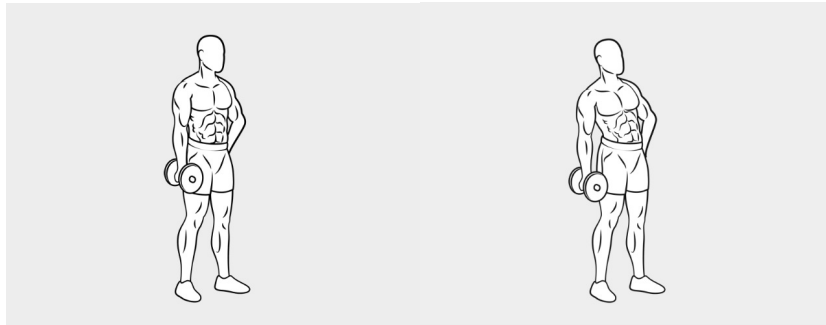
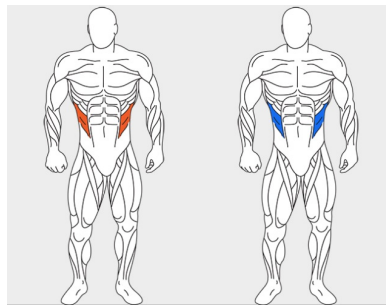


## EL EJERCICIO



## MÚSCULOS IMPLICADOS



## DESCRIPCIÓN

Este ejercicio trabaja los oblicuos, los músculos a ambos lados de tu abdomen.

Ponte de pie con los pies separados el ancho de tus hombros, tus rodillas ligeramente flexionadas y tu abdomen contraído. Sostén una mancuerna en una mano y parándote derecho flexiona la cintura hacia un lado lo más lejos posible. Levántate lentamente a la posición inicial. Cambia la mancuerna al otro lado y repite el ejercicio.

## CONSEJOS

Lleva cuidado de flexionar únicamente la cintura y no las caderas o las rodillas.