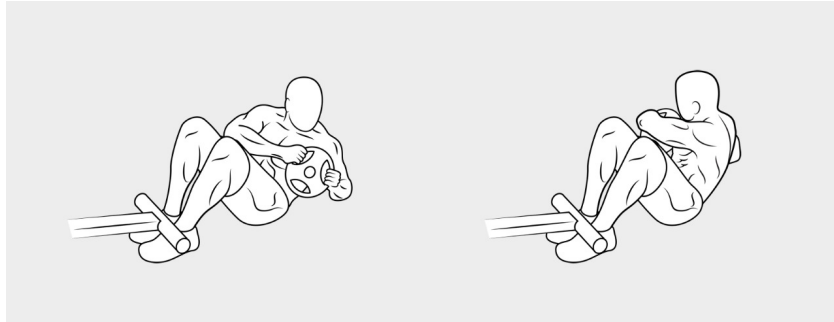
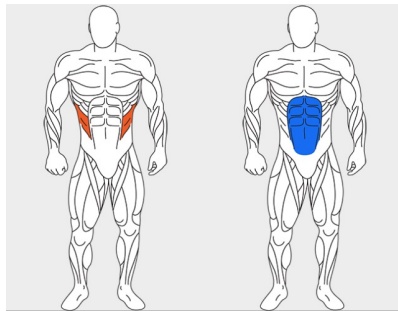


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

El giro ruso es un ejercicio bastante avanzado para los músculos oblicuos, así como para muchos músculos de soporte en las piernas y la espalda. Se debe llevar a cabo cuando los ejercicios de peso corporal ya no ofrecen suficiente resistencia.

Selecciona una placa con el peso adecuado. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies anclados por un compañero o enganchados bajo una parte estable del equipo. Levanta el torso lejos del suelo, como si hicieras un sit-up. Esta es la posición inicial. Gira el torso hacia la derecha, usando tus abdominales y oblicuos para controlar el movimiento todo el tiempo. Usa los abdominales y los oblicuos para llegar de nuevo a la posición inicial, antes de girar en la dirección opuesta.

CONSEJOS

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