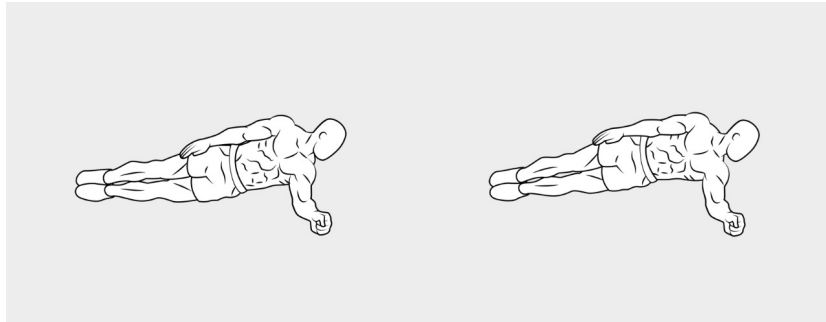
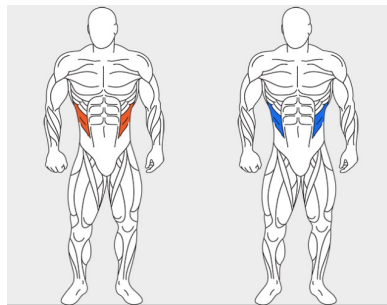


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Es un ejercicio simple para fortalecer y acondicionar los músculos centrales.

Acuéstate sobre un lado del cuerpo con las piernas rectas y el antebrazo perpendicular a tu cuerpo. Contrayendo tu abdomen, levántate lentamente de manera que se equilibre entre tus pies y tu antebrazo. Mantenga esta posición y lentamente regresa a la posición inicial.