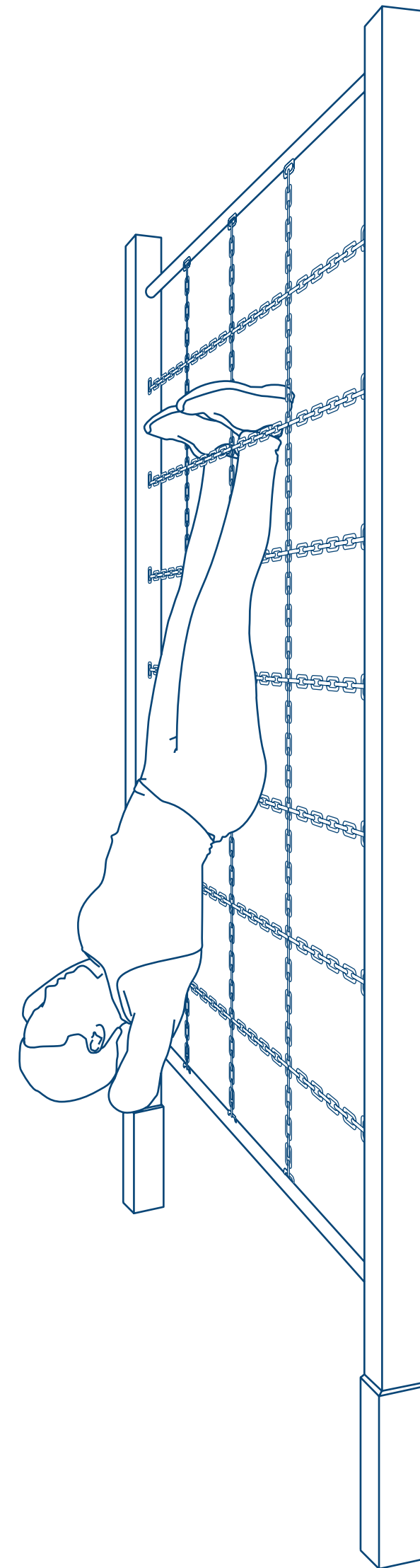
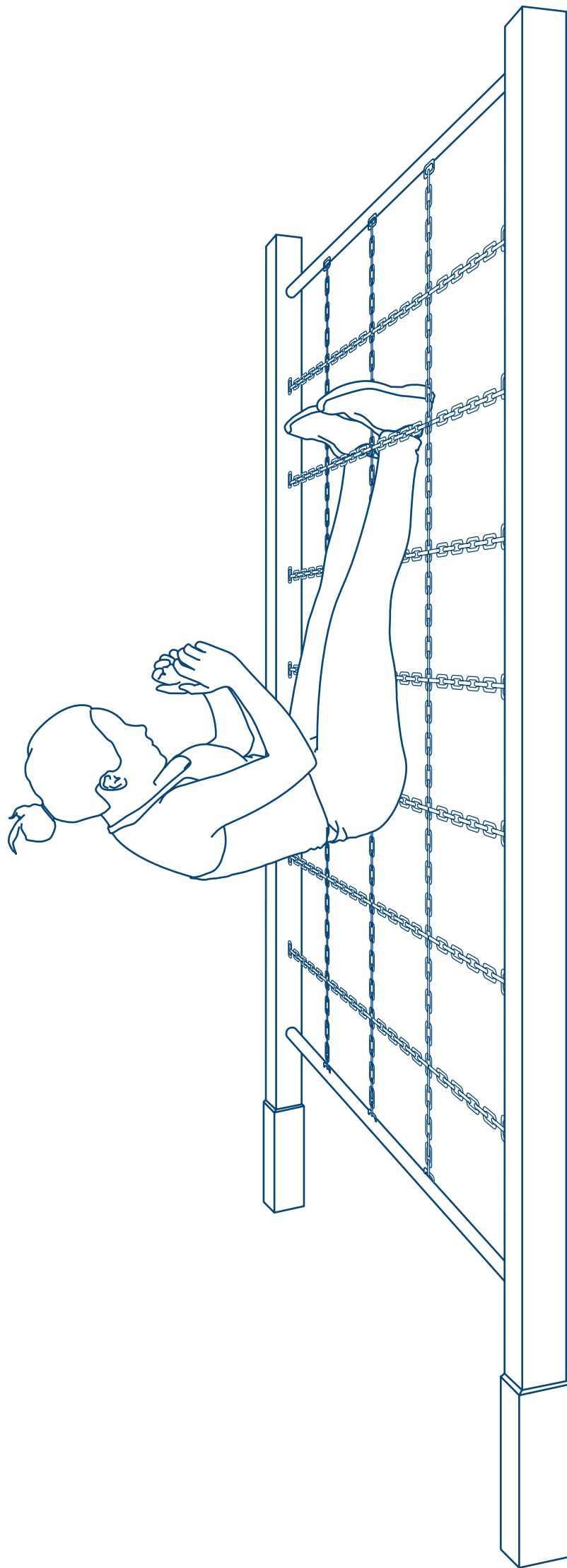




# Abdominales colgado



Estirado sobre cualquiera de los dos elementos y con la espalda bien recargada, los pies bien sujetos entre los barrotes o la cadena. Elevar el tronco hacia arriba hasta la horizontal, a continuación separar la pelvis un poco del equipo incurvando la columna vertebral para intentar tocar la cabeza con las rodillas.

**(No se recomienda para principiantes)**

**Intermedios:** 3 series de 8 repeticiones.

**Avanzado:** 3 series de 12 repeticiones.