



Sujétate firmemente con ambas manos de las manivelas de la barra móvil, toma un impulso para desplazarte hacia adelante y hacia atrás, mientras lo haces puedes juntar las piernas, separarlas o de forma diagonal para trabajar oblicuos, procura en la parte final “comprimir” el abdomen como si hicieras una abdominal larga.

Principiantes:

2 series de 3 ó 4 columpios.

Intermedios:

Levanta alto los pies 4 series de 6 a 8 columpios.

Avanzados:

Aprieta muy bien las piernas, 6 series de 12 columpios.