



Apoyado sobre las manos, espalda derecha: Inspirar y elevar las rodillas hacia el pecho incurvando la espalda para contraer la banda abdominal. Mantener ahí el mayor tiempo posible y la mayor cantidad de repeticiones posibles. Espirar al final del movimiento.

Principiantes, Intermedios y Avanzados: Procurar realizar la mayor cantidad de repeticiones.