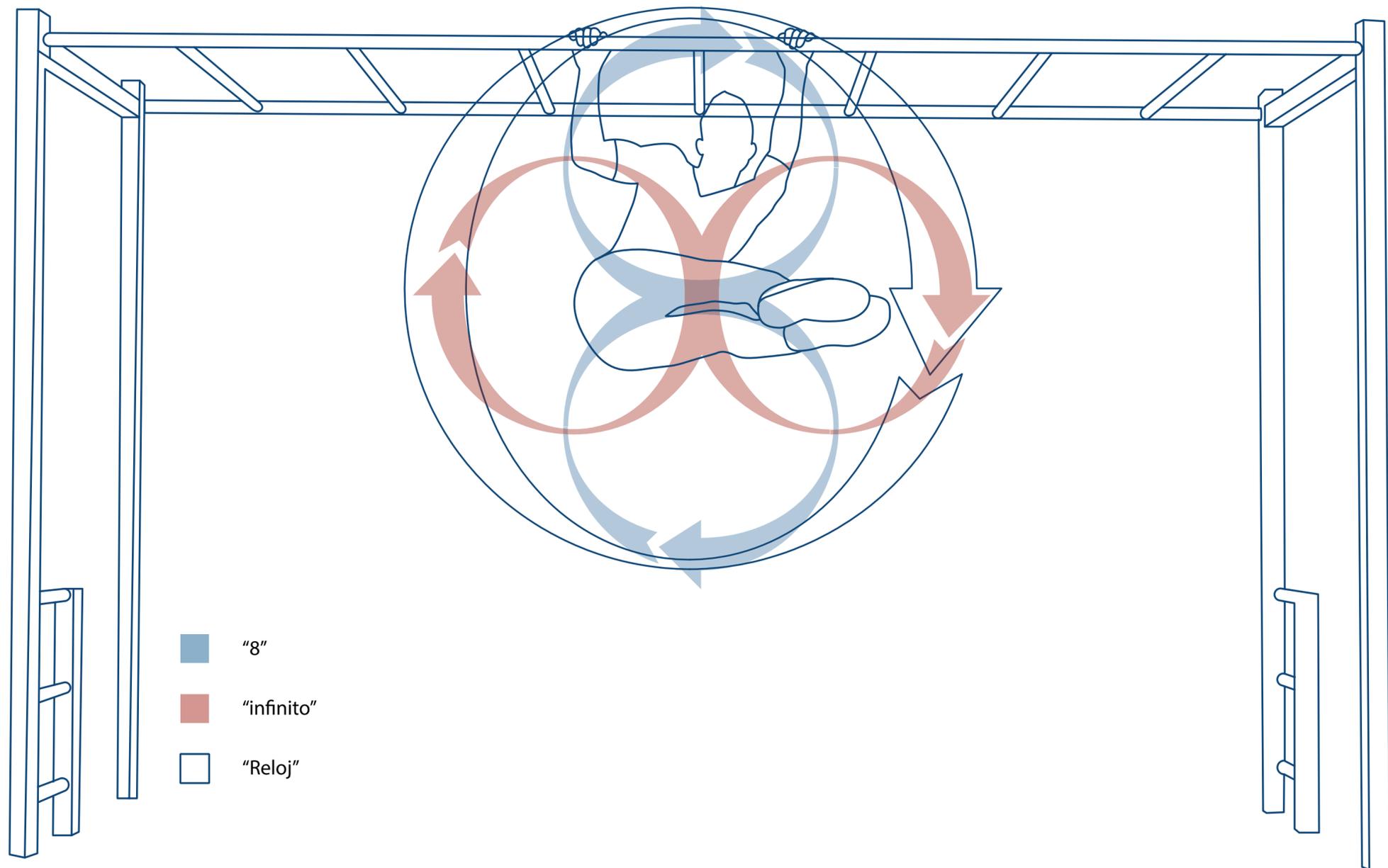




Pasamanos

Movimiento de piernas "reloj, 8 e infinito"



Experto:

Colgarse del aparato y elevar las piernas; una vez arriba girar en el sentido de las manecillas del reloj. Este ejercicio te brinda beneficios en el abdomen completo, oblicuos, etc.