



Siéntate cómodamente y sujeta el aparato por los agarres de manera firme, apoya los pies en los tubos; incorpórate hacia adelante y levanta la cadera con fuerza, apretando el abdomen y tratando de hacer que toque tus manos. Regresa a la posición inicial.

**Principiante:** Puedes ponerte una meta numérica superior a 15 o utilizar una canción y ejercitarte mientras la escuchas.

**Intermedio:** Trata de ejercitarte durante 10 minutos.

**Avanzado:** Realiza tu mejor esfuerzo durante 15 a 20 minutos.