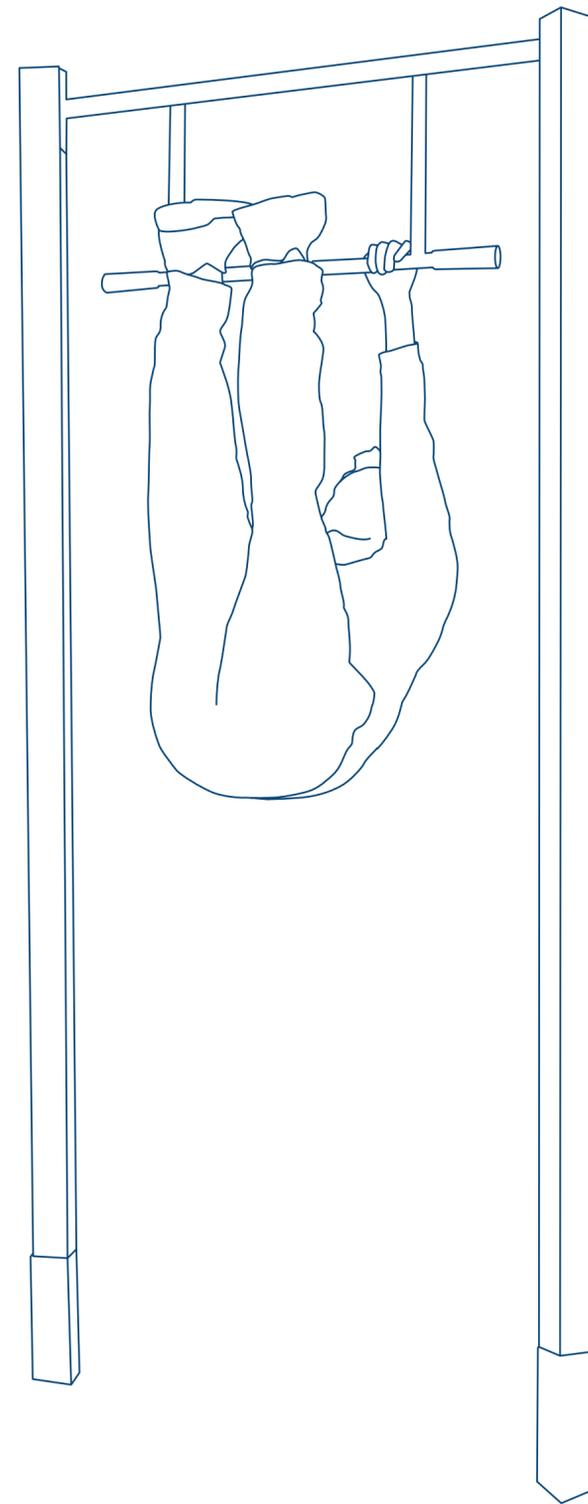
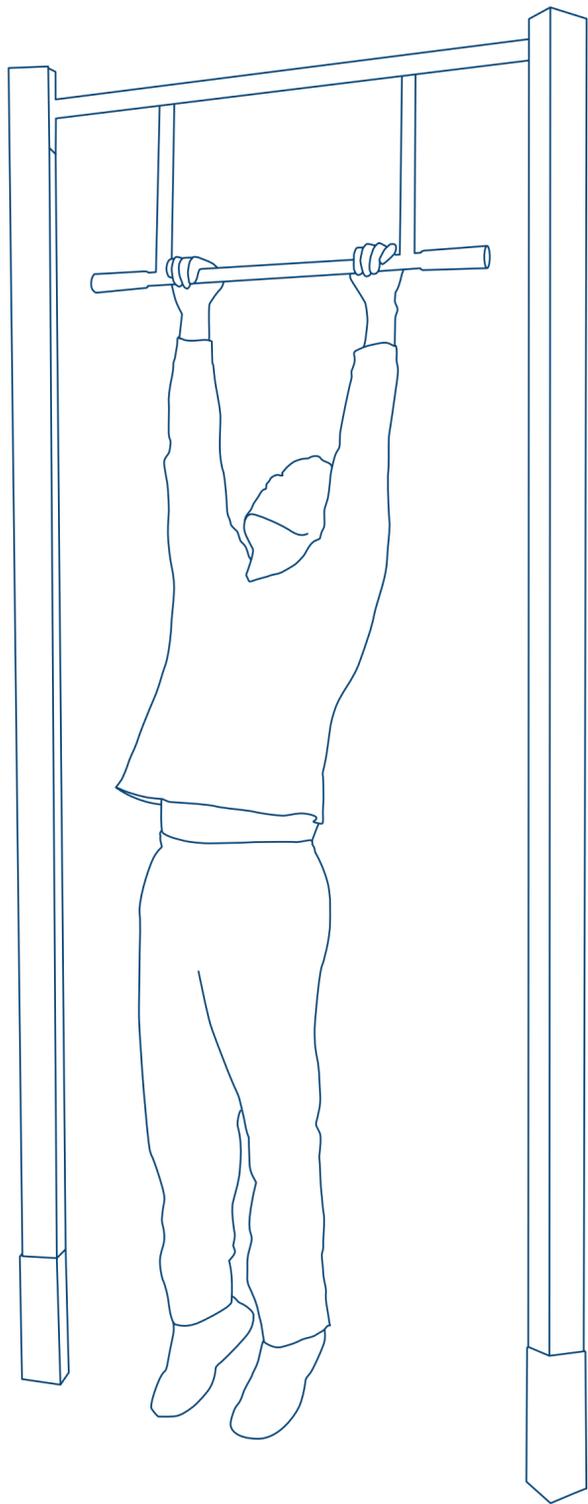




Elevación de piernas suspendidas



En suspensión en la barra fija, inspirar y elevar las rodillas lo más alto posible, procurando acercar el pubis al esternón mediante una incurvación de la columna. Espirar al final del movimiento.

Principiantes: 4 series de 4 repeticiones.

Intermedios: 4 series de 8 repeticiones.

Avanzados: 4 series de 12 repeticiones.