



POSICIÓN INICIAL

Manos sujetas firmemente en la barra de sujeción detrás de la cabeza: Piernas en vertical, tronco en recargado en el aparato, inspirar y elevar el tronco lo más alto posible incurvando la columna vertebral. Espirar al finalizar el movimiento.

Principiante:

Flexionar las rodillas a 45° mientras levantas los pies. 4 series de 6 repeticiones.

Intermedio:

Flexionar las piernas desde la cadera, manteniendo las piernas estiradas al frente.

4 series de 10-12 repeticiones.