



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.

Avanzado:

Levanta las piernas juntas, tratando de tocar tus manos con la punta de los pies. 4 series de 10 repeticiones.

Variantes:

Puedes girar las piernas para realizar "molinos".