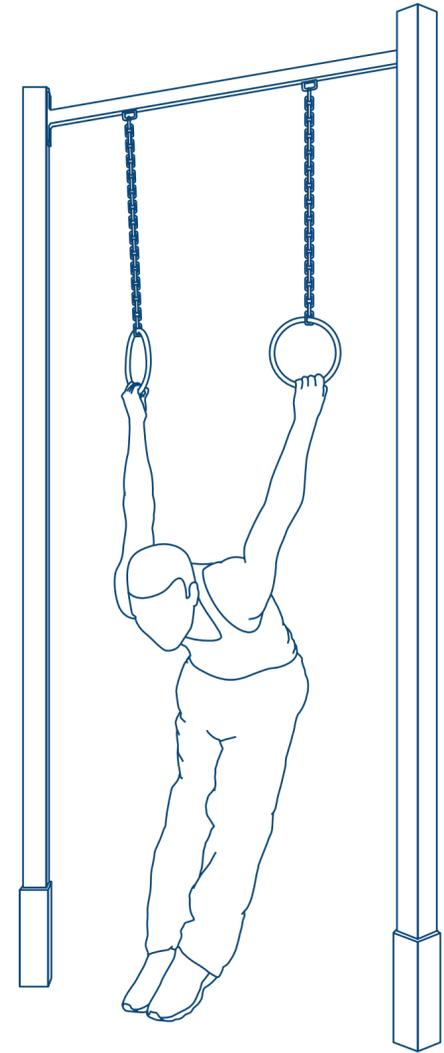
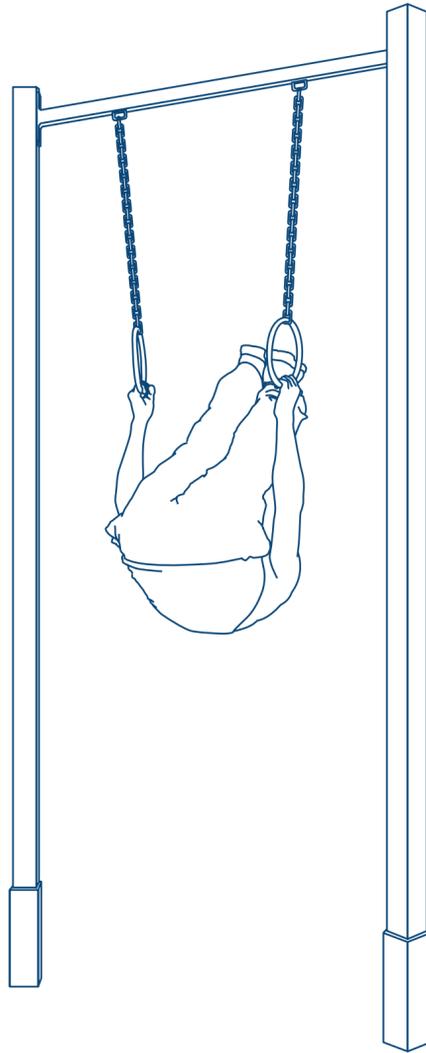
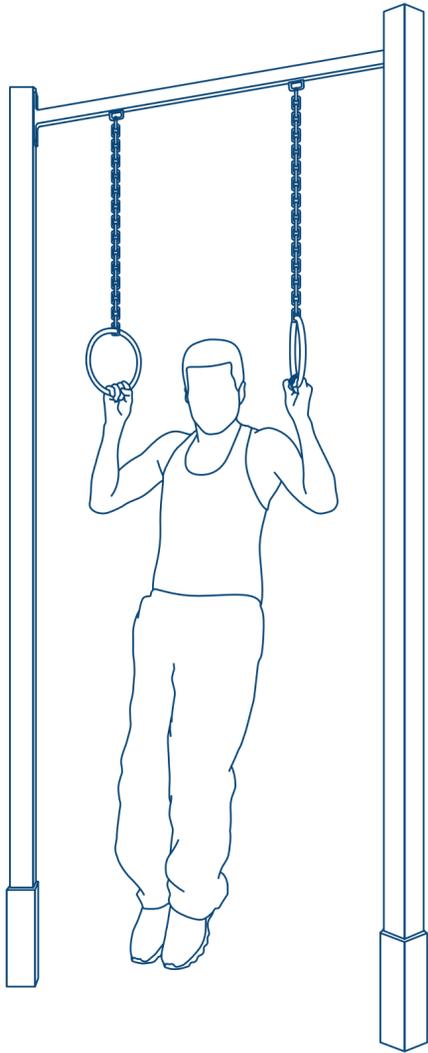




Giros en anillo



Toma con ambas manos los anillos, inspira y realiza una tracción que lleve tus piernas hacia arriba con los codos cerrados y pegados al cuerpo. Ahora, impulsa las piernas hacia atrás tratando de que las puntas toquen el piso, regresa el giro hacia atrás para volver a la posición inicial.

Este ejercicio es sólo para avanzados.