



Sujétate bien con las manos y evita hacerlo de lado, para evitar golpearte en la espalda; en el péndulo trabajamos las partes laterales de nuestro tronco los comúnmente llamados “gorditos”, se recomienda trabajarlo por tiempo, entre 10 a 15 minutos para comenzar e ir aumentando.

Es importante mantener el ritmo del movimiento y el equilibrio durante toda la serie.

Principiante: 10-15 min.

Intermedio: 20-25 min.

Avanzado: 30 min., regresando a la posición inicial despacio y subiendo con velocidad.

(Apretando el abdomen).