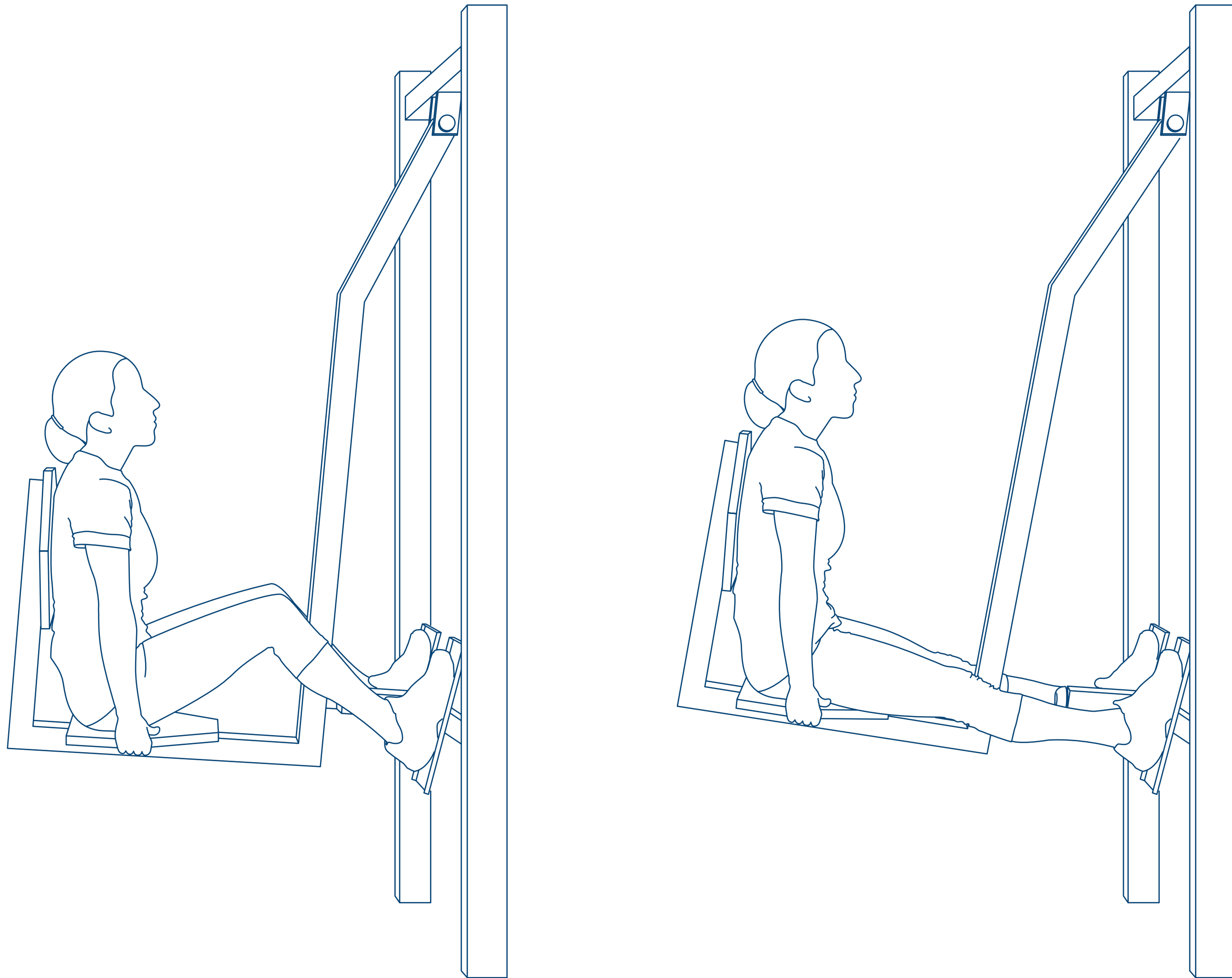




Prensa de piernas inclinada



Sobre el aparato, espalda bien apoyada en el respaldo, pies medianamente separados y apoyados en las calzas: Inspirar y flexionar las rodillas al máximo, hasta llevar los muslos sobre las costillas de la caja torácica. Volver a la posición inicial espirando al finalizar el movimiento. Trata de que tus rodillas no se estiren totalmente. Cada estación tiene una distancia diferente y también puedes hacerlo con una sola pierna.

Principiante: 4 series de 12 repeticiones.

Intermedio: 6 series de 20 repeticiones.

Avanzado: 6-8 series de 25-30 repeticiones.