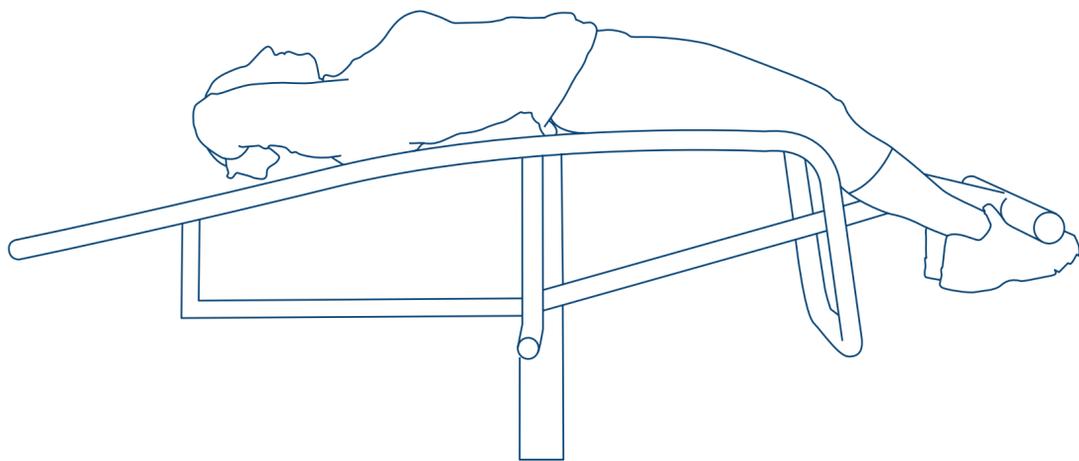
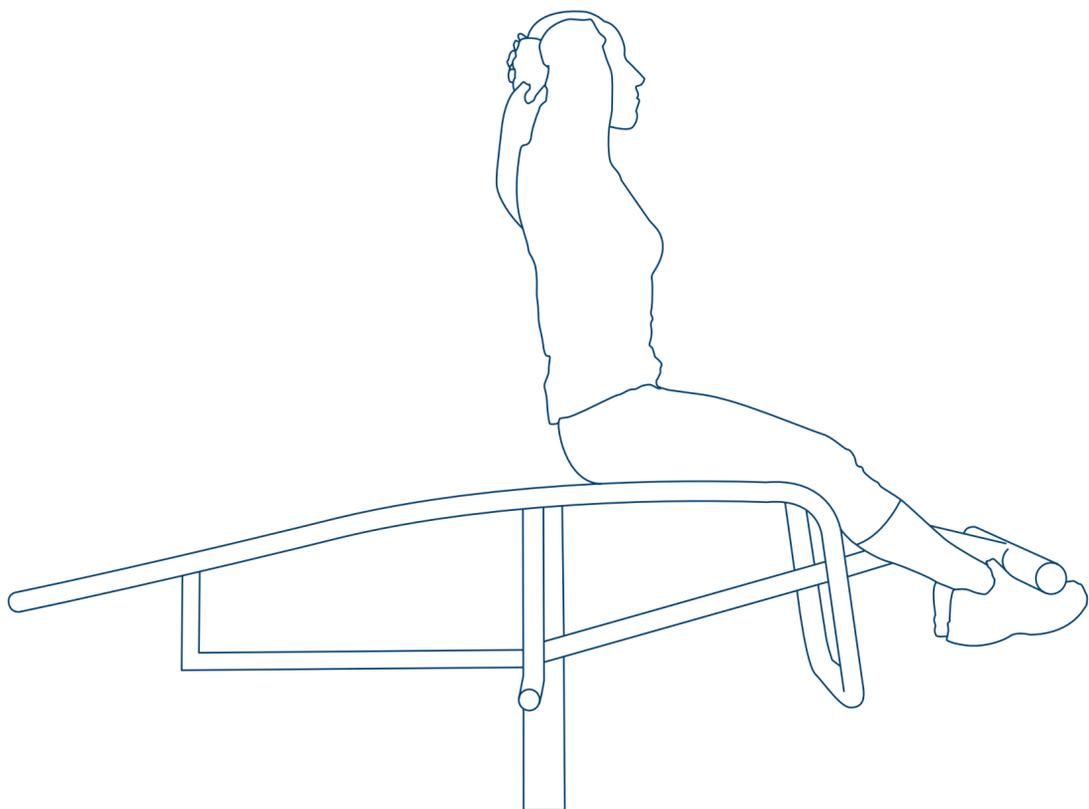




Tabla de abdomen



Colocándose acostado boca arriba, con los pies dentro del soporte y las manos tras la nuca o en el pecho, se hará una flexión despegando la espalda y la zona lumbar de la base aproximadamente 15 cm y contrayendo el abdomen superior, evitando en todo momento que la tensión vaya hacia nuestro cuello.



Principiante: 4 series de 6 a 8 repeticiones.

Intermedio: 4 series de 12 a 15 repeticiones.

Avanzado: 4 series de 20 a 25 repeticiones.

Además, se pueden realizar las siguientes variables:

Resistencia o al fallo (todas las que aguantes).

Contra reloj (cuántas puedes realizar en 1 minuto, etc.).