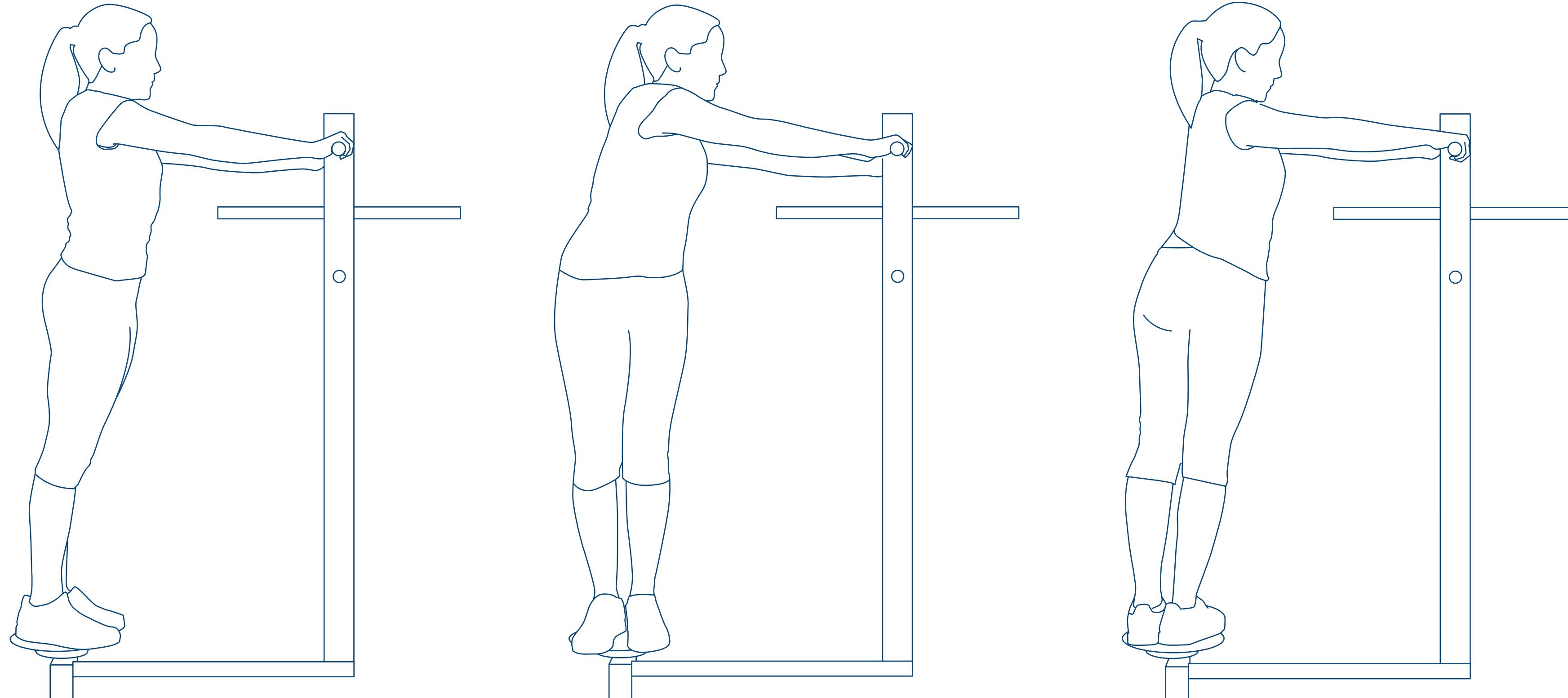




# Twister

De pie sobre la placa giratoria, manos colocadas sobre los agarres, ejecutar una rotación de la pelvis primero hacia un lado y después hacia el otro, siempre manteniendo los hombros fijos. Las rodillas deberán estar ligeramente flexionadas, para evitar los riesgos de tirones en los ligamentos y las rotaciones deberán ser controladas.

Para sentir más intensamente el esfuerzo sobre los oblicuos, se puede flexionar ligeramente la espalda. Las series muy largas proporcionan los mejores resultados, las cuales se pueden llevar a cabo, ya sea por tiempos o por repeticiones.



## Principiante:

4 series de 1 minuto ó 4 series de 20 a 30 rotaciones.

## Intermedio:

6 series de 2 minutos ó 5 series de 40 repeticiones.

## Avanzado:

8 series de 3 minutos u 8 series de 50 repeticiones.