

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Ejercicio para mantenernos en forma. Autor: Tomado de Internet Publicado: 14/10/2019 | 09:02 pm

¡A sudar!

Publicado: Lunes 14 octubre 2019 | 10:11:18 pm.

Publicado por: José Luis Estrada Betancourt, Rolando Padilla Hernández

Este ejercicio llamado Pilates V puede ayudarte a mantenerte en forma. Se nombra de esa manera, por la posición de V que debe tomar el cuerpo, sin redondear la espalda, y que se debe mantener durante tres segundos. Mira cuánto tiempo puedes retarte a ti mismo para hacerlo cada vez mejor.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/de-impacto/2019-10-14/a-sudar-7>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde