

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Crunch de Bicicleta. Autor: Internet Publicado: 21/10/2019 | 10:03 pm

A sudar

Te proponemos un ejercicio para abdominales que puedes hacer en casa

Publicado: Lunes 21 octubre 2019 | 11:43:12 pm.

Publicado por: José Luis Estrada Betancourt, Rolando Padilla Hernández

Coloca tus manos detrás de la cabeza en la posición de abdominal estándar, para apoyar tu cuello y levanta las piernas en la posición de mesa, tocando cada codo la rodilla opuesta. Realiza sets de diez en varias ocasiones.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/de-impacto/2019-10-21/a-sudar-8>

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