****

**Nombre: CROSS CRUNCHES / Crunches Cruzados**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo boca arriba, flexiona las rodillas y coloca las manos detrás de la cabeza.

Levanta los hombros del suelo y gira el torso hacia la rodilla opuesta, mientras extiendes la pierna contraria.

Regresa a la posición inicial y repite el movimiento del lado opuesto.

Mantén los codos hacia fuera y no fuerces el cuello con las manos.

Exhala al realizar el movimiento y mantén los abdominales apretados.

**Errores Frecuentes:**

No fuerces el cuello con las manos, ya que esto puede causar tensión en los músculos del cuello en lugar de trabajar los abdominales.

No arquees la espalda mientras levantas los hombros del suelo, ya que esto puede provocar dolor lumbar.

No hagas el movimiento demasiado rápido, ya que esto puede reducir la efectividad del ejercicio.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: CROSS BODY MOUNTAIN CLIMBER/** **Escalador de Montaña Cruzado**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs, dorsales, glúteos, gemelos.

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza en una posición de plancha con las manos debajo de los hombros y los pies juntos.

Lleva una rodilla hacia el codo del lado opuesto del cuerpo, como si estuvieras cruzando el cuerpo, manteniendo la otra pierna recta y extendida detrás de ti.

Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

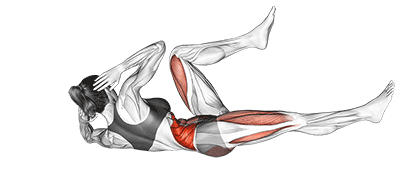
Mantén el núcleo apretado y evita que la cadera se eleve demasiado mientras realizas el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Elevar demasiado la cadera mientras se realiza el ejercicio.

Arquear la espalda o dejar caer la cabeza.

No mantener el núcleo apretado durante el ejercicio.

**Nombre: BICYCLE CRUNCH/** **Abdominales Bicicleta**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Acuéstate boca arriba con las manos detrás de la cabeza y las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados.

Lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras estiras la pierna derecha.

Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento del lado opuesto, llevando el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.

Realiza el ejercicio en forma de movimiento continuo y sin pausas.

**Errores Frecuentes:**

Usar el cuello y las manos para impulsar el movimiento en lugar de usar los músculos abdominales.

Realizar el ejercicio demasiado rápido, lo que puede hacer que se pierda la forma adecuada y el control del movimiento.

No involucrar los músculos abdominales lo suficiente, lo que hace que el ejercicio sea menos efectivo.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: OBLIQUE FLOOR CRUNCHES/** **Abdominales Oblicuos en el Suelo**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca las manos detrás de las orejas y levanta la cabeza, los hombros y la espalda baja del suelo.

Gira el torso hacia un lado llevando el codo hacia la rodilla opuesta, manteniendo las piernas estables.

Regresa al centro y repite en el otro lado.

Mantén una contracción abdominal constante durante todo el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

No levantar lo suficiente el torso del suelo.

Realizar movimientos bruscos y rápidos que pueden llevar a lesiones en la espalda o el cuello.

No mantener una contracción abdominal constante durante todo el ejercicio.

Imagen que contiene cama, dibujo, hombre, acostado

Descripción generada automáticamente**Nombre: T-CROSS SIT-UP/** **Abdominales En Cruz-T**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Cruza los brazos sobre el pecho con las manos en los hombros opuestos.

Eleva el torso del suelo y, al mismo tiempo, levanta las rodillas hacia el pecho para que los muslos queden perpendiculares al suelo.

Lleva el codo izquierdo hacia la rodilla derecha mientras extiendes la pierna izquierda hacia afuera.

Baja el cuerpo al suelo y repite del otro lado.

**Errores Frecuentes:**

No elevar el torso lo suficiente para que los hombros se separen del suelo.

Usar la fuerza del cuello para levantar el torso en lugar de la fuerza del abdomen.

No exhalar al subir e inhalar al bajar.

**Dibujo en blanco y negro de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: HEEL TOUCH/Toque de Talón**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca las manos a los lados de la cabeza con los codos apuntando hacia los lados.

Levanta la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda del suelo y lleva el brazo derecho hacia el talón derecho, sin mover el cuello.

Baja el torso y el brazo derecho de vuelta al suelo y repite el movimiento con el brazo izquierdo.

Continúa alternando los toques de talón de cada lado.

**Errores Frecuentes:**

Mover el cuello: debes mantener el cuello en posición neutral, no debes jalarlo para realizar el movimiento.

No involucrar los oblicuos: debes asegurarte de involucrar los oblicuos en el movimiento, llevando el brazo contrario hacia el talón opuesto.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: SEATED SIDE CRUNCH/** **Crunch Lateral Apoyado De La Pared**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, Isquos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Siéntate apoyandote en la pared con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca tus manos pegadas a la pared hacia abajo.

Inclínate hacia un lado para que tu codo toque la pared, manteniendo tus pies en el suelo..

Haz una pausa en la parte superior del movimiento antes de volver a la posición inicial.

Realiza el mismo número de repeticiones en ambos lados.

**Errores Frecuentes:**

No mover el codo lo suficientemente cerca de la pared.

No levantar el hombro y el codo del suelo al hacer el movimiento.

No contraer los oblicuos en la parte superior del movimiento.

**Imagen que contiene dibujo, sostener, hombre

Descripción generada automáticamenteNombre: BODYWEIGHT WINDMILL/** **Molino con Peso Corporal**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos extendidos hacia los lados.

Gira tu torso hacia la izquierda, mantén tu pierna izquierda extendida y dobla la rodilla derecha.

Baja tu cuerpo hacia la rodilla derecha mientras mantienes los brazos extendidos hacia los lados.

Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento en el lado opuesto.

**Errores Frecuentes:**

No mantener una buena postura.

No mantener los brazos estirados durante todo el ejercicio.

No bajar el cuerpo lo suficiente hacia la rodilla doblada.

Realizar el movimiento demasiado rápido y perder el control.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: DUMBBELL SIDE BEND/** **Flexión Lateral Con Mancuernas**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:**

Comienza de pie, con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Sostén una mancuerna en una mano al lado del cuerpo con la palma hacia adentro.

Manteniendo la columna recta y los hombros hacia abajo, inclínate lateralmente hacia la derecha lo más lejos posible, doblando la cintura mientras exhalas. Asegúrate de que el movimiento se produzca solo en la cintura, no en las caderas. Mantén la mancuerna cerca del cuerpo mientras haces el movimiento.

Mantén la posición máxima durante un segundo y luego regresa a la posición inicial inhalando.

Repite el mismo proceso hacia el lado izquierdo.

**Errores Frecuentes:**

No inclinarse lateralmente lo suficiente, o inclinarse demasiado hacia adelante o hacia atrás en lugar de lateralmente.

No mantener los hombros hacia abajo y la columna recta durante todo el movimiento.

Usar una mancuerna demasiado pesada, lo que puede llevar a una mala forma y lesiones.

Hacer el ejercicio demasiado rápido y con falta de control, en lugar de hacerlo lentamente y enfocándose en la contracción de los oblicuos.

**Nombre: HANGING SIDE KNEE RAISES/** **Elevaciones Laterales de Rodilla Colgando**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs, Antebrazos,

**Herramientas**: Barra Paralela/Dominadas

**Recomendaciones:**

Comience colgando de la barra con los brazos extendidos y los pies juntos.

Levante lentamente las rodillas hacia el lado izquierdo del cuerpo mientras gira la cadera y el tronco hacia el lado izquierdo.

Mantenga la posición durante un segundo, luego baje lentamente las rodillas hacia su posición original.

Repita el movimiento del lado derecho, alternando entre los lados durante toda la serie.

Mantenga la espalda recta y evite balancearse mientras realiza el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Balancearse al realizar el movimiento.

No girar adecuadamente la cadera y el tronco hacia el lado del levantamiento de la rodilla.

Hacer movimientos demasiado rápidos o bruscos en lugar de controlados.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: BICYCLE TWISTING CRUNCH/** **Abdominales de Bicicleta con Giro**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, Glúteo, Abs

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza acostado boca arriba con las manos detrás de la cabeza y tus piernas estiradas en un angulo de 45°.

Lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras mantienes la pierna derecha hacia afuera, como si estuvieras andando en bicicleta.

Luego, cambia al otro lado llevando el codo izquierdo hacia la rodilla derecha y extendiendo la pierna izquierda.

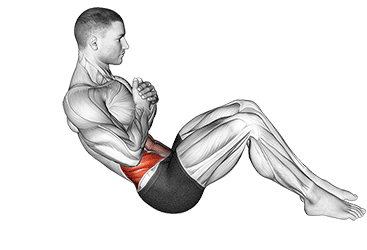
Alterna entre los dos lados a un ritmo constante.

**Errores Frecuentes:**

No levantar los hombros del suelo al hacer el ejercicio.

Mover solo el codo en lugar de todo el torso.

Hacer el ejercicio demasiado rápido o con impulso. Es importante controlar el movimiento para trabajar efectivamente los músculos abdominales.

**Nombre: RUSSIAN TWIST/** **Giro Ruso**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Inclínate hacia atrás unos 45 grados manteniendo una buena postura y la espalda recta.

Levanta los pies del suelo para agregar dificultad y mantener el equilibrio.

Agarra la pesa o balón medicinal con ambas manos.

Gira tu torso hacia la derecha y luego hacia la izquierda mientras mantienes las caderas en su lugar.

Exhala mientras te giras y asegúrate de mantener la contracción en tu abdomen.

Mantén el cuello relajado y evita tensar los hombros.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento demasiado rápido y sin control.

No girar lo suficiente o girar demasiado.

Usar los brazos para hacer el movimiento en lugar de los músculos abdominales.

Encorvar la espalda en lugar de mantenerla recta.

No respirar adecuadamente durante el ejercicio.

**Imagen que contiene mujer, puesto, viendo, acostado

Descripción generada automáticamenteNombre: HALF CROSS CRUNCH/Abdominales Cruzados a Medio Camino**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abs

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca una mano detrás de la cabeza y un pie tocando el muslo opuesto.

Levanta los hombros del suelo y lleva el codo opuesto hacia la rodilla elevada.

Regresa a la posición inicial y repite en el otro lado.

**Errores Frecuentes:**

Hacer fuerza con las manos en la nuca, lo que puede causar lesiones en el cuello.

Levantar la cabeza y los hombros demasiado alto, lo que también puede generar tensión en el cuello.

No involucrar los músculos abdominales y solo mover el codo hacia la rodilla sin realizar la contracción adecuada.

**Imagen que contiene saltar, hombre, aire, obra

Descripción generada automáticamenteNombre: CABLE SEATED TWIST ON FLOOR/** **Giro Sentado en el Suelo Con Cable**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura del cable de polea para que esté en línea con tus hombros.

Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y agarra el cable con ambas manos.

Mantén los codos ligeramente doblados y mantén los abdominales contraídos mientras giras lentamente el torso hacia un lado, manteniendo las caderas en el suelo.

Mantén la posición durante un segundo antes de volver lentamente a la posición inicial y repetir del otro lado.

Realiza el movimiento de manera controlada y no te balancees hacia adelante y hacia atrás.

**Errores Frecuentes:**

No gires demasiado el torso para evitar lesiones en la espalda.

No te balancees hacia adelante y hacia atrás para evitar que los músculos abdominales no trabajen lo suficiente.

No hagas el movimiento demasiado rápido, ya que esto reduce la eficacia del ejercicio y aumenta el riesgo de lesiones.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: CABLE SIDE BEND/** **Inclinación Lateral Con Cable**

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajuste la polea en la posición más baja y tome el agarre del cable con una mano.

Párese con los pies separados al ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

Mantenga el brazo extendido y tire del cable hacia el lado opuesto de su cuerpo, manteniendo la espalda recta y el codo cerca del cuerpo.

Regrese a la posición inicial lentamente y repita el movimiento en el otro lado.

Mantenga la tensión en los músculos abdominales en todo momento y exhale al tirar del cable.

**Errores Frecuentes:**

Inclinar demasiado el torso hacia el lado opuesto, lo que puede poner demasiado estrés en la columna vertebral.

No mantener la espalda recta durante todo el movimiento.

Usar demasiado peso y no controlar la resistencia del cable durante el movimiento.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**