Texto, Pizarra

Descripción generada automáticamente con confianza media

**Nombre: Dragon Flag**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Banco Plano

**Recomendaciones:**

Asegúrate de tener una buena base de fuerza y estabilidad en el core antes de intentar este ejercicio.

Comienza con ejercicios más simples, como la plancha abdominal, para fortalecer el core.

Realiza el ejercicio lentamente y con control para evitar lesiones.

Mantén el cuello y la espalda rectos durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

No realizar el ejercicio de forma controlada y suave.

No mantener el cuerpo en línea recta desde los hombros hasta los pies.

Elevar demasiado las piernas al inicio del ejercicio y utilizar la inercia para balancearse.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: AB COASTER MACHINE/ Máquina De Deslizamiento Abdominal**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la altura del asiento para que tus rodillas queden en línea recta con la parte inferior de los cojines.

Sostén las asas con las manos para estabilizarte y no balancearte.

Mantén una postura erguida y no te inclines hacia adelante.

Controla el movimiento, evita hacerlo de forma rápida o brusca.

**Errores Frecuentes:**

Balancearse hacia adelante y hacia atrás.

Inclinar el cuerpo hacia adelante durante el movimiento.

No mantener una postura adecuada.

**Imagen que contiene tabla, computadora, escritorio, hombre

Descripción generada automáticamenteNombre: STANDING CABLE CRUNCH/** **Crunch Con Cable De Pie**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Párese frente a una máquina de cable con un agarre en la parte superior de la polea.

Sujete el agarre con ambas manos y sosténgalo sobre los hombros.

De pie, coloque la plataforma para los pies a una distancia segura de la polea y sosténgala con los pies.

Dobla las rodillas ligeramente y lleva los codos hacia las rodillas mientras exhala, contrayendo los abdominales.

Mantén la contracción durante un segundo y luego vuelve a la posición inicial mientras inhala.

Mantén la postura erguida y no te inclines hacia adelante ni hacia atrás.

**Errores Frecuentes:**

No extender completamente los brazos durante la posición inicial, lo que limita la amplitud del movimiento.

Inclinar el torso hacia adelante o hacia atrás durante el movimiento, lo que reduce la efectividad del ejercicio y aumenta el riesgo de lesiones en la espalda.

Usar demasiado peso, lo que puede comprometer la técnica y aumentar el riesgo de lesiones.

**Imagen que contiene deporte

Descripción generada automáticamenteNombre: SEATED BENCH LEG PULL-IN/** **Encogimiento De Piernas Sentado En Banca**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicus

**Herramientas**: banco Plano

**Recomendaciones:**

Siéntate en el banco y agarra los bordes con las manos para mantener el equilibrio.

Inclina tu torso hacia atrás y levanta las piernas hasta que estén perpendiculares al suelo.

Dobla las rodillas y lleva las piernas hacia el pecho, contrayendo los abdominales.

Haz una pausa en la posición de contracción y luego vuelve a la posición inicial de manera controlada.

**Errores Frecuentes:**

No mantener la postura correcta.

No controlar el movimiento al regresar a la posición inicial.

No exhalar al hacer el esfuerzo.

Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza media**Nombre: ALTERNATE LEG RAISES/** **Elevaciones Alternas De Piernas**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Acuéstate boca arriba en el suelo y levanta ambas piernas rectas hacia arriba.

Baja una pierna manteniendo la otra pierna levantada.

Asegúrate de mantener los músculos abdominales contraídos para controlar el movimiento y evitar que la espalda baja se arquee.

Alterna levantando y bajando las piernas mientras mantienes el control.

Puedes modificar la dificultad del ejercicio colocando las manos debajo de las caderas para brindar soporte adicional a la espalda baja.

**Errores Frecuentes:**

No mantener los músculos abdominales contraídos.

Permitir que la espalda baja se arquee.

Bajar demasiado las piernas, lo que puede aumentar la tensión en la espalda baja.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: CRUNCHES/** **Abdominales**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

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

Coloca las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados y los codos apuntando hacia los lados.

Levanta los hombros del suelo hacia las rodillas manteniendo la cabeza y la espalda baja en contacto con el suelo.

Vuelve a bajar los hombros al suelo y repite.

**Errores Frecuentes:**

Tirar del cuello o la cabeza hacia adelante en lugar de levantar los hombros.

Usar la fuerza del cuello para levantarse en lugar de la fuerza del abdomen.

No mantener la espalda baja en contacto con el suelo durante todo el movimiento.

Levantarse demasiado alto del suelo, lo que puede poner tensión en el cuello y la espalda baja.

**Un dibujo de una persona con los brazos abiertos

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: MOUNTAIN CLIMBER/** **Escalador De Montaña**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos, Pantorrilla, Glúteos, Cuadriceps

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Comienza en posición de plancha con las manos y los pies en el suelo.

Lleva una rodilla hacia el pecho y luego cambia de pierna, como si estuvieras escalando una montaña.

Asegúrate de mantener los músculos abdominales contraídos y la espalda recta durante todo el ejercicio.

Si es demasiado difícil hacer el ejercicio con las manos en el suelo, puedes hacerlo apoyando las manos en un banco o en una superficie elevada.

**Errores Frecuentes:**

Arquear la espalda o dejarla caer hacia abajo, lo que puede causar lesiones.

No mantener los abdominales contraídos, lo que reduce la eficacia del ejercicio.

No mover las piernas lo suficientemente rápido, lo que puede reducir el ritmo cardíaco y el número de calorías quemadas.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: LYING SCISSOR KICK/** **Patada De Tijera Tumbado**

**Músculo primario**: ABS

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

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Acuéstate en una superficie plana y dura, como una colchoneta de yoga o una alfombra, con las piernas extendidas y los brazos apoyados en el suelo a cada lado del cuerpo.

Levanta las piernas del suelo y levanta la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda del suelo.

Cruza una pierna sobre la otra en el aire y luego abre las piernas en forma de tijera, manteniendo los músculos abdominales contraídos todo el tiempo.

Cruza la otra pierna sobre la primera pierna y repite el movimiento de abrir y cerrar las piernas en forma de tijera.

**Errores Frecuentes:**

No levantar la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda del suelo.

No mantener los músculos abdominales contraídos durante todo el ejercicio.

Realizar el movimiento de apertura de piernas demasiado rápido, lo que puede hacer que se pierda el control y la estabilidad.

Imagen que contiene pelota

Descripción generada automáticamente**Nombre: LEG RAISE/** **Levantamiento De Piernas**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Acuéstate en una colchoneta en el suelo o en un banco plano, asegurándote de que tus lumbares estén en contacto con la superficie.

Coloca tus manos debajo de tus glúteos o a los lados del cuerpo para mayor estabilidad.

Levanta las piernas juntas, manteniéndolas rectas y estiradas, hasta que formen un ángulo de 90 grados con el cuerpo.

Lentamente baja las piernas hacia el suelo, sin tocar el suelo, y luego levántalas de nuevo.

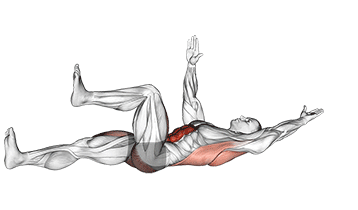
Mantén la concentración en tus abdominales mientras haces el ejercicio y evita balancear las piernas o levantar las caderas del suelo.

**Errores Frecuentes:**

Levantar demasiado las piernas puede poner tensión en la parte baja de la espalda en lugar de trabajar los abdominales.

No mantener las piernas estiradas puede hacer que el ejercicio sea menos efectivo.

Hacer el movimiento demasiado rápido o sin control puede reducir la intensidad del ejercicio.

**Nombre: Dead Bug**

**Músculo primario**: ABS

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

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

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

Levanta las piernas y los brazos, manteniendo las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados.

Extiende una pierna hacia adelante mientras bajas el brazo del lado opuesto hacia atrás, manteniendo el brazo y la pierna que no se mueven en su posición original.

Vuelve a la posición inicial y repite con la pierna y el brazo opuestos.

**Errores Frecuentes:**

No mantengas la espalda baja pegada al suelo durante todo el movimiento.

Asegúrate de que las rodillas permanezcan dobladas en un ángulo de 90 grados durante todo el ejercicio.

No extiendas la pierna y el brazo demasiado lejos o más allá del punto de control.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: DECLINE SIT-UP/Abdominales Declinados**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco Declinado

**Recomendaciones:**

Asegúrate de que tus pies estén bien sujetos debajo de la almohadilla para evitar lesiones en la columna vertebral.

Mantén una postura adecuada en todo momento, especialmente en la parte inferior del movimiento.

Evita tirar del cuello con las manos. Mantén los brazos cruzados sobre el pecho o detrás de la cabeza sin forzar el cuello.

Haz una pausa en la parte superior del movimiento para enfatizar la contracción de los abdominales.

Controla la velocidad del movimiento para evitar lesiones y enfatizar la tensión muscular.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento demasiado rápido y con poca tensión muscular.

No asegurarse de que los pies estén bien sujetos debajo de la almohadilla.

Tirar del cuello con las manos en lugar de dejar que los abdominales hagan el trabajo.

Utilizar la inercia del movimiento para hacer el ejercicio en lugar de controlar la velocidad.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: REVERSE CRUNCH/Abdominales Inversos**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

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

Coloca las manos detrás de la cabeza con los codos apuntando hacia el techo.

Levanta las piernas de modo que los muslos estén perpendiculares al suelo y las rodillas estén dobladas a 90 grados.

Lleva las rodillas hacia el pecho y levanta las caderas del suelo, manteniendo los pies juntos.

Exhala mientras contraes los abdominales y levantas las caderas.

Mantén la contracción en la parte superior del movimiento durante uno o dos segundos.

Vuelve a bajar las caderas y las piernas hacia la posición inicial mientras inhalas.

Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

**Errores Frecuentes:**

No levantar las caderas del suelo, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

Usar las manos para tirar del cuello hacia adelante, lo que puede ejercer presión sobre el cuello y la columna vertebral.

No controlar el movimiento y dejar que el impulso tome el control.

No exhalar mientras contraes los abdominales y levantas las caderas

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: KNEELING CABLE CRUNCH/** **Abdominales Con Cable De Rodillas**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Arrodíllate frente a la polea y agarra la manija con ambas manos, sosteniéndola cerca de tu pecho.

Contrae tu abdomen mientras te inclinas hacia abajo, llevando tu codo izquierdo hacia tu rodilla derecha, y luego llevando tu codo derecho hacia tu rodilla izquierda.

Mantén los codos y las rodillas alineados durante todo el movimiento.

Realiza el ejercicio lentamente, manteniendo la tensión en tu abdomen durante todo el movimiento.

**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso, lo que puede hacer que uses otros músculos en lugar de enfocarte en tu abdomen.

No mantener los codos y las rodillas alineados durante todo el movimiento.

Realizar el ejercicio con demasiado impulso, lo que reduce la efectividad del ejercicio.

**Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: CRUNCH WITH LEG RAISE/** **Abdominales Con Elevación De Piernas**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos, Glúteos, Cuádriceps

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Comienza acostado sobre tu espalda con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca tus manos detrás de la cabeza, apoyando ligeramente la cabeza con los dedos sin jalar del cuello.

Lleva las rodillas hacia el pecho y luego extiende las piernas hacia arriba mientras levantas la cabeza, el cuello y los hombros del suelo.

Vuelve a la posición inicial lentamente y repite el movimiento.

Mantén una respiración constante durante el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Jalar el cuello con las manos durante el movimiento en lugar de mantener la cabeza ligeramente apoyada con los dedos.

Arquear la espalda durante el levantamiento en lugar de mantenerla plana contra el suelo.

Hacer movimientos bruscos o rápidos en lugar de mantener un movimiento lento y controlado.

**Nombre: ALTERNATE LYING FLOOR LEG RAISE/** **Elevación Alterna De Piernas Tumbado**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Acuéstate en el suelo boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados del cuerpo.

Levanta una pierna hacia arriba mientras mantienes la otra pierna en el suelo.

Baja la pierna levantada lentamente mientras mantienes la pierna en el suelo inmóvil.

Repite con la otra pierna.

Mantén el control y la tensión en los abdominales mientras realizas el ejercicio.

**Errores Frecuentes:**

Levantar la pierna demasiado alto, lo que puede provocar tensión en la espalda baja.

Realizar el ejercicio demasiado rápido y perder la tensión en los músculos abdominales.

No mantener el control de la pierna que está en el suelo, lo que puede hacer que se levante y perder la eficacia del ejercicio.

Imagen que contiene persona, hombre, foto, ventana

Descripción generada automáticamente**Nombre: WEIGHTED CRUNCH/Abdominales con Peso**

**Músculo primario**: ABS

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Placa de Peso

**Recomendaciones:**

Coloca el peso detrás de tu cabeza o en tu pecho.

Toma una posición tumbado en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

Levanta la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda del suelo, manteniendo los codos hacia afuera y el peso sostenido en el lugar elegido.

Contrae el abdomen y levántalo hacia arriba mientras exhalas el aire.

Mantén la posición de elevación durante unos segundos antes de volver lentamente a la posición inicial mientras inhalas.

**Errores Frecuentes:**

No usar un peso adecuado para el nivel de fuerza del individuo.

Levantar el peso desde el cuello en lugar de detrás de la cabeza o en el pecho.

Elevar el torso con la ayuda de la inercia en lugar de usar la fuerza abdominal.

Usar el cuello para ayudar en el movimiento en lugar de enfocarse en el abdomen.

Hacer movimientos demasiado rápidos o no controlados que pueden aumentar el riesgo de lesiones.

**Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: TUCK CRUNCH/** **Encogimiento Con Flexión**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo, a la altura de las caderas.

Coloca tus manos detrás de la cabeza o en tu pecho, con los codos hacia afuera.

Levanta los hombros del suelo y manten las rodillas en su posición, haciendo una contracción fuerte en el recto abdominal.

Mantén la contracción por un segundo y baja de nuevo a la posición inicial.

Evita mover los codos hacia delante o jalar la cabeza con las manos.

Exhala mientras subes y mantén la respiración durante la contracción.

**Errores Frecuentes:**

Utilizar el impulso de los brazos para levantarse en lugar de contraer los abdominales.

Elevar demasiado el cuello y la cabeza, lo que puede provocar tensión en el cuello.

No mantener los músculos abdominales contraídos durante toda la repetición.

No exhalar al subir y no mantener la respiración durante la contracción.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza mediaNombre: WEIGHTED SIT-UPS/** **Abdominales Con Peso**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Placa de Peso

**Recomendaciones:**

Comienza con un peso ligero y aumenta la resistencia gradualmente a medida que tu fuerza y técnica mejoren.

Mantén una buena postura durante todo el ejercicio. Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás y hacia abajo.

Controla el movimiento y evita balancearte hacia atrás y adelante con el peso.

Exhala mientras levantas el torso y contraes los músculos abdominales, y luego inhala mientras bajas el torso.

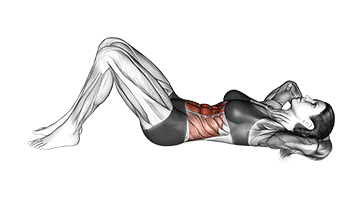
**Errores Frecuentes:**

Usar demasiado peso y no poder realizar el ejercicio correctamente.

Realizar el ejercicio con una mala postura, como encorvando la espalda o levantando los hombros hacia los oídos.

Realizar el ejercicio demasiado rápido y no controlar el movimiento.

Realizar el ejercicio sólo con el movimiento de los brazos en lugar de usar la fuerza de los músculos abdominales.

**Nombre: FLOOR CRUNCH/Abdominales De Piso**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguna

**Recomendaciones:**

Mantén la cabeza y el cuello en una posición neutra, no jales del cuello con las manos durante el ejercicio.

Mantén los codos abiertos, no los cierres hacia adentro.

Exhala mientras elevas el tronco y contraes los abdominales, inhala mientras bajas el tronco.

Realiza el ejercicio lentamente y con control para evitar lesiones.

Si eres principiante, comienza con pocas repeticiones y aumenta gradualmente la intensidad y el número de repeticiones a medida que te sientas más cómodo.

**Errores Frecuentes:**

Mantén la cabeza y el cuello en una posición neutral, no jales del cuello con las manos durante el ejercicio.

Mantén los codos abiertos, no los cierres hacia adentro.

Exhala mientras elevas el tronco y contraes los abdominales, inhala mientras bajas el tronco.

Realiza el ejercicio lentamente y con control para evitar lesiones.

Si eres principiante, comienza con pocas repeticiones y aumenta gradualmente la intensidad y el número de repeticiones a medida que te sientas más cómodo.

**Un dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza bajaNombre: HANGING KNEE RAISES/** **Elevación De Rodilla**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Barra Pull Ups Paralelas

**Recomendaciones:**

Colóquese en una barra de dominadas o en un soporte de suspensión, agarrando la barra con las manos a la anchura de los hombros y con las piernas colgando.

Levante las rodillas hacia el pecho, doblando las caderas y las rodillas.

Baje las piernas hacia abajo y repita.

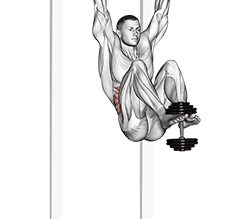
Mantenga el control de su cuerpo y no balancee las piernas para evitar lesiones.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el movimiento con impulso en lugar de controlar la elevación y descenso de las piernas.

Usar la fuerza de los brazos en lugar de los músculos abdominales para levantar las piernas.

No doblar las rodillas lo suficiente para activar los flexores de la cadera.

**Nombre: WEIGHTED HANGING KNEE RAISES/** **Elevaciones De Rodilla Con Peso**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Mancuernas, Barras Dominadas/Paralelas

**Recomendaciones:**

Comienza colgando de una barra con las manos al ancho de los hombros y las piernas colgando libremente.

Mantén las piernas juntas y levántalas hacia el pecho doblando las rodillas.

Exhala mientras levantas las piernas y mantén la posición superior durante un segundo antes de bajar las piernas de nuevo.

Mantén los abdominales contraídos y evita balancearte o columpiarte durante el movimiento.

Si deseas agregar peso al ejercicio, puedes sujetar una pesa con los pies o colocar una correa alrededor de tus tobillos y sujetar pesas adicionales.

Si eres principiante, es posible que desees comenzar con elevaciones de rodilla sin peso para practicar la técnica adecuada antes de agregar peso.

**Errores Frecuentes:**

Balancearse o columpiarse para ganar impulso y completar la repetición.

Levantar las piernas demasiado alto, lo que puede forzar la espalda baja y reducir la efectividad del ejercicio.

Descuidar la respiración adecuada, lo que puede dificultar el movimiento y reducir la eficacia del ejercicio.

No mantener los abdominales contraídos durante todo el movimiento.

Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Nombre: SEATED CRUNCH MACHINE/Máquina de Abdominales Sentado**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina de forma que el cojín quede justo encima de tus muslos.

Asegúrate de que tus pies estén planos en el suelo y que las rodillas estén dobladas.

Mantén una postura recta y no permitas que tu espalda se arquee hacia atrás mientras realizas el ejercicio.

Exhala mientras llevas la parte superior del cuerpo hacia abajo y inhala mientras regresas a la posición inicial.

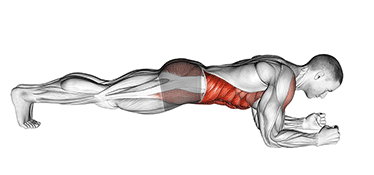
**Errores Frecuentes:**

No usar la máquina correctamente.

Usar demasiado peso y hacer trampa para completar las repeticiones.

Usar una técnica inapropiada y comprometer la postura durante el ejercicio.

No controlar el movimiento de la máquina en ambas direcciones.

**Nombre: PLANK/Plancha**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:**

Comienza en una posición de tabla con los antebrazos y los dedos de los pies en el suelo, y mantén el cuerpo recto desde la cabeza hasta los pies.

Aprieta los abdominales y los glúteos mientras mantienes la posición de la plancha. Mantén una respiración constante durante el ejercicio.

Mantén la posición durante 20 a 30 segundos (o más tiempo, si puedes) antes de relajarte.

Si eres nuevo en este ejercicio, es importante que empieces con una posición modificada. En lugar de estar sobre los dedos de los pies, baja las rodillas al suelo y mantén la posición de la plancha desde allí.

A medida que te sientas más cómodo con la posición, aumenta gradualmente el tiempo que pasas en la plancha. También puedes intentar levantar un brazo o una pierna para aumentar la dificultad.

**Errores Frecuentes:**

Asegúrate de que tu cuerpo esté recto y que tus caderas no estén demasiado altas ni demasiado bajas. Mantener la posición de la plancha con una mala forma puede aumentar el riesgo de lesiones.

No te olvides de respirar. Es fácil olvidarse de respirar correctamente durante la plancha debido a la concentración necesaria para mantener la postura.

No levantes la cabeza ni la bajes demasiado. Mantén la cabeza en línea recta con el resto del cuerpo.

No agarres o encorves los hombros. Mantén los hombros relajados y hacia abajo para evitar tensiones en el cuello y los hombros.

Imagen que contiene hombre

Descripción generada automáticamente**Nombre: SEATED AB CRUNCH MACHINE/** **Máquina De Encogimiento Abdominal Sentado**

**Músculo primario**: Abs

**Músculos que también trabajan**: Oblicuos

**Herramientas**: Maquina GYM

**Recomendaciones:**

Ajusta la máquina a tu altura y tamaño para evitar lesiones.

Sostén los agarres de la máquina y coloca los pies bajo las almohadillas.

Exhala mientras te flexionas hacia adelante y mantén la contracción en la posición más alta.

Inhala mientras regresas a la posición inicial.

Mantén una postura adecuada para evitar lesiones en la espalda.

**Errores Frecuentes:**

Realizar el ejercicio demasiado rápido y sin control.

Hacer trampa al utilizar el impulso del cuerpo para mover la máquina.

No utilizar una resistencia adecuada que permita un rango completo de movimiento.

Colocar los pies incorrectamente en las almohadillas y perder la estabilidad.

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

**Nombre:**

**Músculo primario**: pecho

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**:

**Recomendaciones:**

**Errores Frecuentes:**