

EJERCICIOS EN PAREJAS

1. Elevaciones de piernas sobre la espalda del compañero

El primer ejercicio lo vamos a realizar de pie. La manera de colocarnos será de espaldas el uno al otro, de modo que quedemos mirando hacia lados diferentes. Los brazos debemos entrelazarlos por los codos, quedando agarrado el uno al otro. Este ejercicio nos va a servir para trabajar la parte inferior del abdomen.



El segundo que vamos a recomendar incidirá más en toda la pared abdominal, ya que lo que conseguiremos con él será mantener contraída toda esta zona del tronco.

2. Abdominales inferiores.

Nos tumbamos de espaldas al suelo y boca arriba. Comenzaremos con todo el cuerpo recto y los brazos colocados a cada lado del cuerpo de manera relajada, ya que no deben intervenir en ningún momento.

Partiendo de esta postura lo que hará nuestro compañero será colocarse de pie con las puntas de los pies debajo de nuestra cabeza. Nosotros nos agarraremos con las manos a sus tobillos mientras que elevamos las piernas en alto. En esta postura lo que haremos será intentar darle una patada por medio de la fuerza del abdomen. El compañero lo que hará será frenar esta patada e impulsar nuestras piernas hacia abajo, mientras que nosotros evitaremos frenando con el abdomen que las piernas caigan y volviendo a subirlas mediante la fuerza de este para volver a realizar de nuevo la operación antes descrita.

Ambos ejercicios los debemos realizar los dos, de modo que ambos trabajemos el abdomen. Eso sí, es importante que cada uno ejecute las repeticiones que pueda, aunque el objetivo es llevar a cabo cuatro series de entre quince a veinte repeticiones cada una. Una cosa a tener en cuenta es que en todo momento debemos concentrar la tensión en el abdomen para que sea éste el que trabaje.

