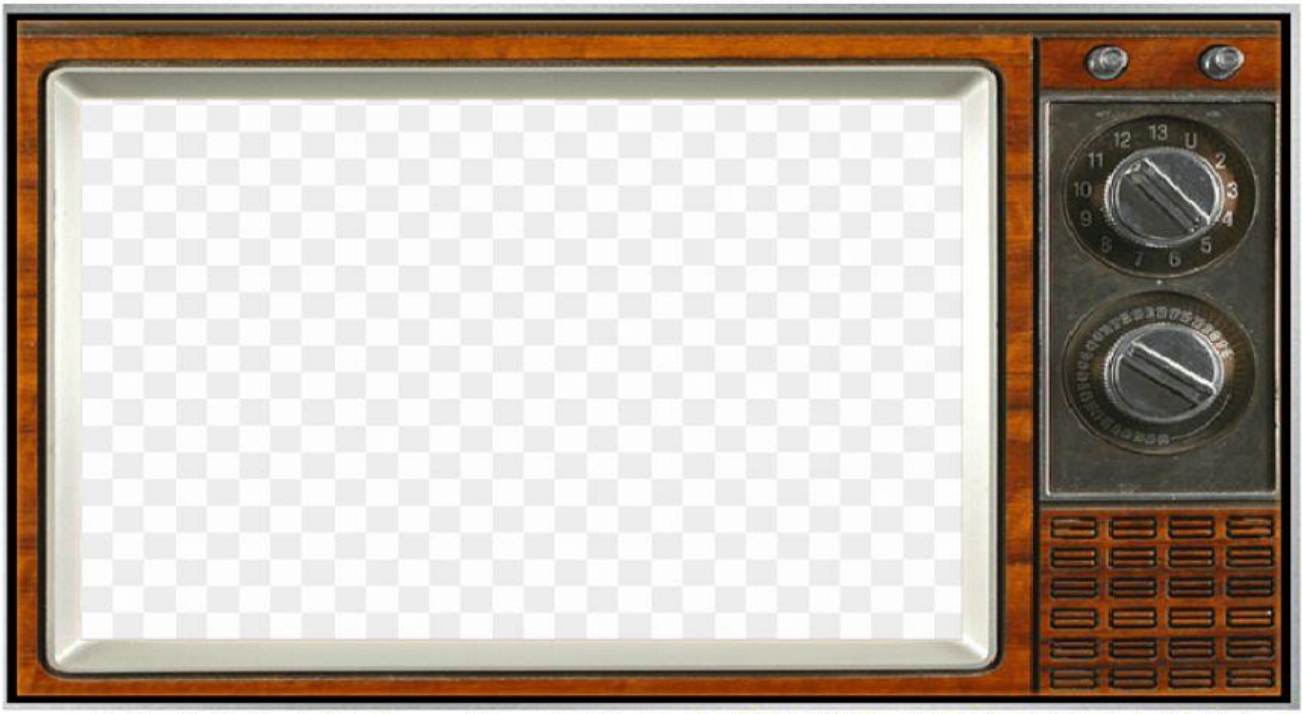
QUÈ EN SAPS SOBRE...

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.

ATLETISME - 08 (Abdominals)



La direcció del vídeo és: https://www.youtube.com/watch?v=IJhruO-pxTY&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGIr1biq0UNeDnGHcv&index=8

1. Als abdominals has de fer-ho fins dalt?

2. Per les abdominals laterals hem de creuar una cama?

3. Un altre exercici d'abdominals és dibuixar, què?

4. Els abdominals inferiors els treballem amb?

5. Per treballar les lumbars, pots fer-ho com si nadessis?