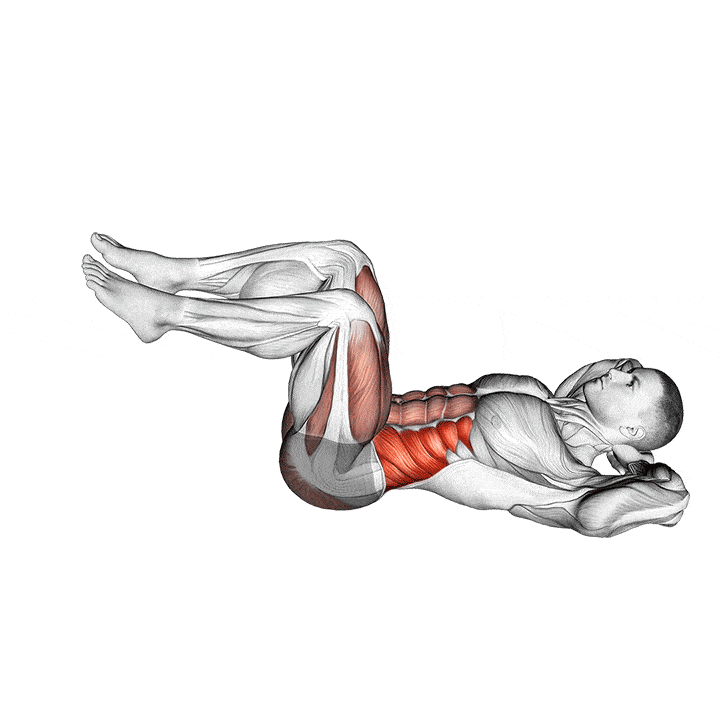
Abdominales en Bicicleta

**Músculo primario**: Abdominales

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Ninguno

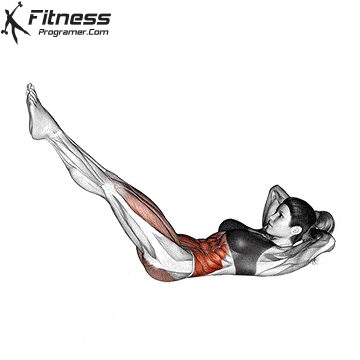


Abdominales de bicicleta con las piernas levantadas

**Músculo primario**: Abdominales

**Músculos que también trabajan**:

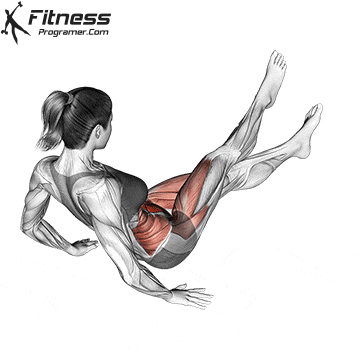
**Herramientas**: Ninguna



Abdominales en Tijera

**Músculo primario**: Abdominales

**Músculos que también trabajan**:

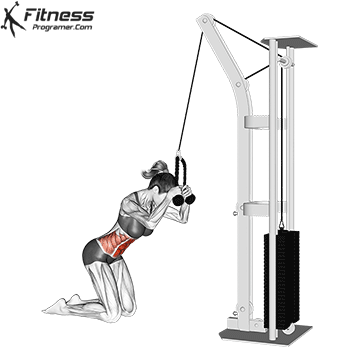
**Herramientas**: Ninguna

Abdominales con Cable

**Músculo primario**: Abdominales

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina



Abdominales

**Músculo primario**: Abdominales

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Ninguno

