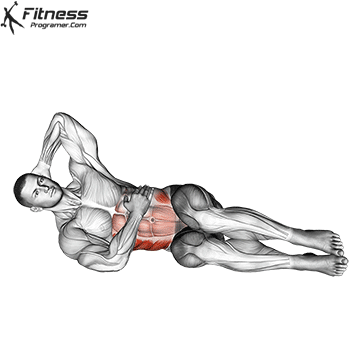
Crunches De Suelo Para Oblicuos

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abds

**Herramientas**: Ninguno

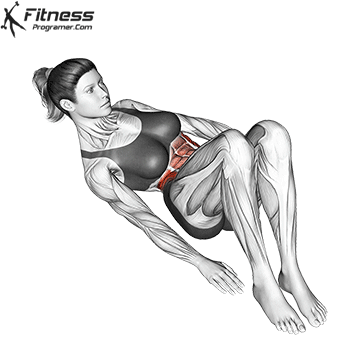


Toques de Talon

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abds

**Herramientas**: Ninguno

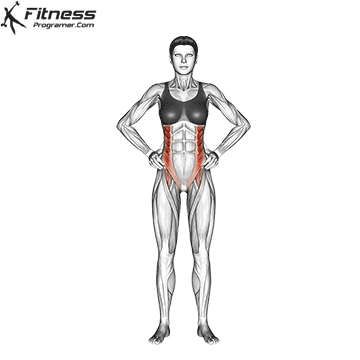


Rotacion De Pie

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abds

**Herramientas**: Ninguno

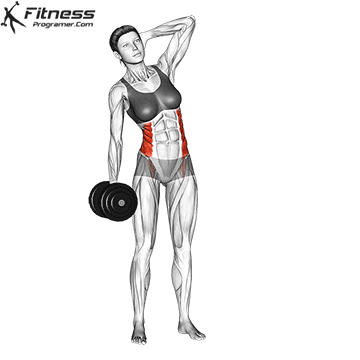


Flexion Lateral Con Mancuernas

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuerna



Tablon de Arana

**Músculo primario**: Oblicuos

**Músculos que también trabajan**: Abds, Cuadriceps, Gluteos

**Herramientas**: Ninguno

