

# ABDOMINALES

El fortalecimiento y resistencia de la musculatura abdominal constituyen objetivos de gran importancia para la salud y el rendimiento físico

## - DESCRIPCIÓN -

¿PORQUE ES UN EJERCICIO DE POTENCIA?

Los ejercicios abdominales ent son validos de fuerza, resistencia y potencia ya que se realiza una mayor proporción para elevar el tronco.