

Ejercicios

Idejer	106
Ejercicio	Hack de frente o invertido
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 El diagrama muestra un cuerpo humano en un ejercicio de hack squat en una máquina Smith. El sujeto está en una posición de cuclillas, con los pies sobre una plataforma elevada. Se resalta en rojo la musculatura de los gemelos (gastrocnemio y sóleo) que se activa durante el movimiento. El agua de la máquina Smith es visible. En la parte superior izquierda hay un pequeño icono de un cursor, y en la parte inferior derecha del diagrama se encuentra el texto 'azethic.com'.
Grupo	GEMELOS