

Ejercicios

Idejer	107
Ejercicio	Gemelos bco flexion con auxiliar
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Diagrama anatómico que muestra a una persona realizando un ejercicio de flexión de gemelos (calf raise) con una barra auxiliar. La persona está de pie, con los pies sobre una plataforma elevada, y se inclina hacia adelante, sosteniéndose de la barra. Se resalta la musculatura de los gemelos (calf muscles) en rojo. El sitio web 'azethic.com' está visible en la parte inferior del diagrama.
Grupo	GEMELOS