


Ejercicios

Idejer	114
Ejercicio	Curl con barra W
Detalle	Barra Z y otros
Imagen	 El diagrama muestra un hombre musculoso en un perfil de tres cuartos, realizando un curl con una barra W. Los músculos del bíceps de ambos brazos están resaltados en rojo para indicar el grupo muscular que se trabaja. En la esquina superior izquierda del diagrama, se encuentra el logo 'Fitness' con un pequeño icono de una estrella y el texto 'Fitness' debajo.
Grupo	BICEPS