

Ejercicios

Idejer	115
Ejercicio	Curl con barra Z
Detalle	variedades de agarres
Imagen	 El diagrama muestra un hombre musculoso de perfil, realizando un curl con una barra Z. Los músculos del bíceps de ambos brazos están resaltados en rojo para indicar el grupo muscular trabajado. 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