

# Ejercicios

Idejer	182
Ejercicio	Flexiones en maq Gluteos y Femoral
Detalle	Movimiento para gluteos o femorales
Imagen	 El diagrama muestra un ejercicio de flexión en una máquina específica para glúteos y femorales. El usuario está sentado en la máquina, con los pies sujetos a los pedales y las manos en los manubrios. Se ilustra el movimiento de flexión de la cadera y las rodillas, con líneas rojas que indican la trayectoria de los músculos glúteos y femorales. El fondo es blanco y la máquina es de color gris y negro.
Grupo	FEMORALES