

# Ejercicios

Idejer	63
Ejercicio	Sentadilla hack
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 El diagrama muestra un cuerpo humano en una máquina de sentadilla hack. El cuerpo está inclinado hacia atrás, con los pies sobre una plataforma elevada. Se resalta en rojo la musculatura de las piernas: los cuádriceps, los isquiotibiales y los gemelos. En la parte superior izquierda del diagrama, se encuentra el logo de 'NICK HALL BODY TRANSFORMATIONS ESTABLISHED 2012'.
Grupo	PIERNAS