

# Ejercicios

Idejer	66
Ejercicio	Sentadilla bugara mancuernas
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Un diagrama anatómico de un hombre en posición de sentadilla bugara. El hombre está de pie con una pierna adelantada y la otra atrás, apoyada en un banco. Está sosteniendo una mancuerna con ambas manos a la altura de los hombros. Se resalta en rojo el músculo del glúteo y la parte posterior de la pierna de la pierna adelantada.
Grupo	PIERNAS