

Ejercicios

| | |
|-----------|---|
| Idejer | 88 |
| Ejercicio | Peso muerto (barra o mancuerna) |
| Detalle | ver movimientos con instructor |
| Imagen |  Un diagrama anatómico que muestra a una persona realizando un levantamiento de peso muerto con una barra. El cuerpo está inclinado hacia adelante, con los pies anclados al suelo y la espalda recta. Se resalta la musculatura de la espalda baja y los glúteos. Una barra con pesas está en el suelo frente a los pies. |
| Grupo | FEMORALES |