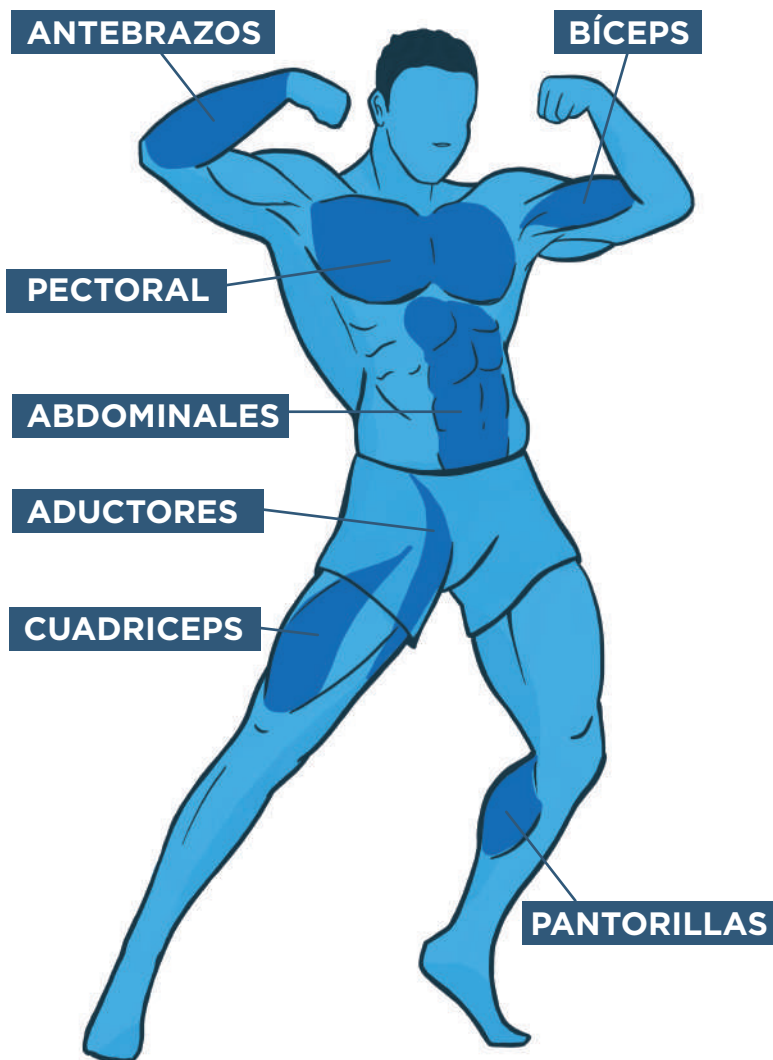


CONTROL GRUPO MUSCULAR

¿QUÉ MÚSCULOS HAS ENTRENADO?





ANTEBRAZOS

1



CURL ANTEBRAZO AGARRE PRONO CON BARRA EN BANCA

IMPLEMENTO: BARRA

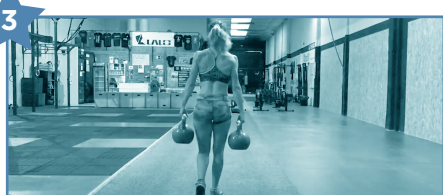
2



CURL ANTEBRAZO AGARRE SUPINO CON BARRA EN BANCA

IMPLEMENTO: BARRA

3



PASEO DEL GRANJERO

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

4



CURL DE ANTEBRAZO CON BARRA POR DETRÁS DE LA ESPALDA

IMPLEMENTO: BARRA

5



CURL DE ANTEBRAZO AGARRE SUPINO CON POLEA BAJA SENTADO

IMPLEMENTO: POLEA

6



WRIST ROLLER

IMPLEMENTO: OTRO



BÍCEPS

1



CURL MARTILLO EN BANCO INCLINADO

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

2



CURL CON BARRA DE PIE CON AGARRE ANCHO

IMPLEMENTO: BARRA

3



SPIDER CURL

IMPLEMENTO: BARRA

4



CURL CON BARRA Z

IMPLEMENTO: BARRA

5



CURL MARTILLO DE PIE

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

6



CURL CONCENTRADO

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

Escanéame
para ver más
ejercicios



PECTORAL

1



PRESS BANCA CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

2



FLEXIONES

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

3



APERTURA CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

4



PRESS BANCA INCLINADO CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

5



CROSSOVER EN POLEA BAJA

IMPLEMENTO: POLES

6



APERTURA EN BANCO DECLINADO CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

MÁS VÍDEOS

Escanéame
para ver más
ejercicios



ABDOMINALES

1



PLANK ABDOMINAL

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

2



BOTTOMS UP

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

3



SPIDER CRAWL

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

4



CRUNCH CRUZADO

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

5



RODILLA AL CODO

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

6



TWIST CON DISCOS

IMPLEMENTO: DISCOS

Escanéame
para ver más
ejercicios



ADUCTORES

1



ADUCTORES EN MÁQUINA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

2



ADUCCIONES DE CADERA CON BANDA

IMPLEMENTO: BANDAS

3



ELEVACIONES DE PIERNA LATERALES

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

Escanéame
para ver más
ejercicios



CUADRICEPS

1



PRENSA A UNA PIERNA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

2



SENTADILLA PROFUNDA CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

3



SENTADILLA DE CAJÓN

IMPLEMENTO: BARRA

4



DESPLANTES CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

5



PISTOLS CON KETTLEBELL

IMPLEMENTO: KETTLEBELL

6



DESPLANTES CON PESO CORPORAL

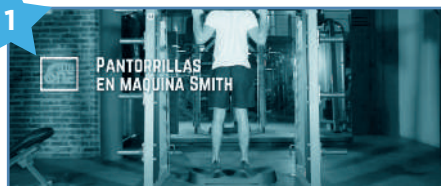
IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

Escanéame
para ver más
ejercicios



PANTORRILLAS

1



ELEVACIONES DE PANTORRILLAS EN MÁQUINA SMITH

IMPLEMENTO: MÁQUINA

2



ELEVACIONES DE PANTORRILLAS EN MÁQUINA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

3



ELEVACIONES DE PANTORRILLAS CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

4



ELEVACIONES DE PANTORRILLAS SENTADO EN MÁQUINA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

5



PRESS DE PANTORRILLAS EN PRENSA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

6



PRESS DE PANTORRILLAS PARADO CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

Escanéame
para ver más
ejercicios



TRICEPS

1



DIPS PARA TRICEPS

IMPLEMENTO: OTRO

2



EXTENSIÓN DE TRICEPS CON BARRA Z EN BANCO DECLINADO

IMPLEMENTO: BARRA

3



PRESS DE BANCA CON BARRA CON AGARRE CERRADO

IMPLEMENTO: BARRA

4



EXTENSIONES DE TRICEPS EN POLEA

IMPLEMENTO: POLEA

5



DIP EN BANCO CON PESO

IMPLEMENTO: DISCOS

6



EXTENSIONES EN TRICEPS EN POLEA CON AGARRE INVERSO

IMPLEMENTO: POLEA

Escanéame
para ver más
ejercicios



HOMBROS

1



**PRESS DE HOMBRO DE PIE
A UNA MANO CON MANCUERNA**

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

2



**PRESS DE HOMBRO DE PIE
CON MANCUERNA**

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

3



**PRESS MILITAR CON BARRA
DE PIE**

IMPLEMENTO: BARRA

4



**PRESS MILITAR CON BARRA
SENTADO**

IMPLEMENTO: BARRA

5



**ELEVACIONES LATERALES CON
MANCUERNAS A UNA MANO**

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

6



**PRESS DE HOMBRO SENTADO
CON MANCUERNAS**

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

Escanéame
para ver más
ejercicios



TRAPECIO

1



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS EN MÁQUINA SMITH

IMPLEMENTO: MÁQUINA

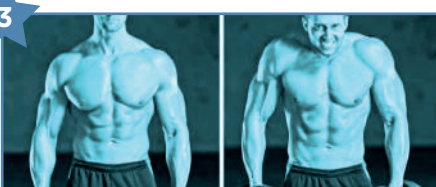
2



PRESS DE HOMBRO DE PIE CON MANCUERNA

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

3



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

4



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS EN MÁQUINA DE PANTORRILLAS

IMPLEMENTO: MÁQUINA

5



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

6



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON BARRA POR DETRÁS DE LA ESPALDA

IMPLEMENTO: BARRA

Escanéame
para ver más
ejercicios



ESPALDA

1



PULL UPS CON LASTRE

IMPLEMENTO: OTRO

2



REMO CON BARRA T

IMPLEMENTO: BARRA

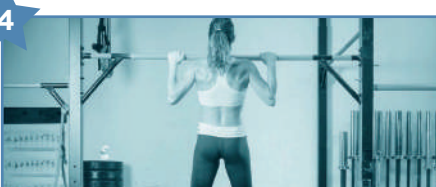
3



PESO MUERTO CON DÉFICIT

IMPLEMENTO: BARRA

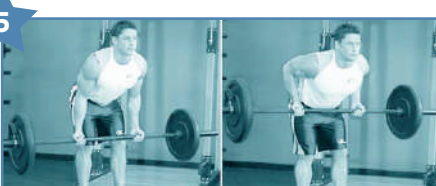
4



PULL UPS CON PESO CORPORAL

IMPLEMENTO: OTRO

5



REMO CON BARRA CON AGARRE INVERTIDO

IMPLEMENTO: BARRA

6



CHIN UPS

IMPLEMENTO: OTRO

Escanéame
para ver más
ejercicios



GLÚTEOS

1



PUENTE DE GLÚTEOS CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

2



HIP THRUST CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

3



PATADA A UNA PIERNA CON POLEA

IMPLEMENTO: POLEA

4



PUENTE EN GLÚTEOS

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

5



PUENTE DE GLÚTEOS A UNA PIERNA

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

6



PATADA DE GLÚTEOS

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

Escanéame
para ver más
ejercicios



ABDUCTORES

1



PRONE HIP CIRCLES

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

2



ABDUCTORES EN MÁQUINA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

3



PASOS LATERALES CON BANDA

IMPLEMENTO: BANDAS



ISQUIOSURALES

1



PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS

IMPLEMENTO: MANCUERNAS

2



PESO MUERTO CON BARRA

IMPLEMENTO: BARRA

3



PESO MUERTO SUMO

IMPLEMENTO: BARRA

4



PESO MUERTO RUMANO CON BARRA CON DÉFICIT

IMPLEMENTO: BARRA

5



GLUTE-HAM RAISES DESDE EL PISO

IMPLEMENTO: PESO CORPORAL

6



GLUTE-HAM RAISES EN MÁQUINA

IMPLEMENTO: MÁQUINA

Escanéame
para ver más
ejercicios

