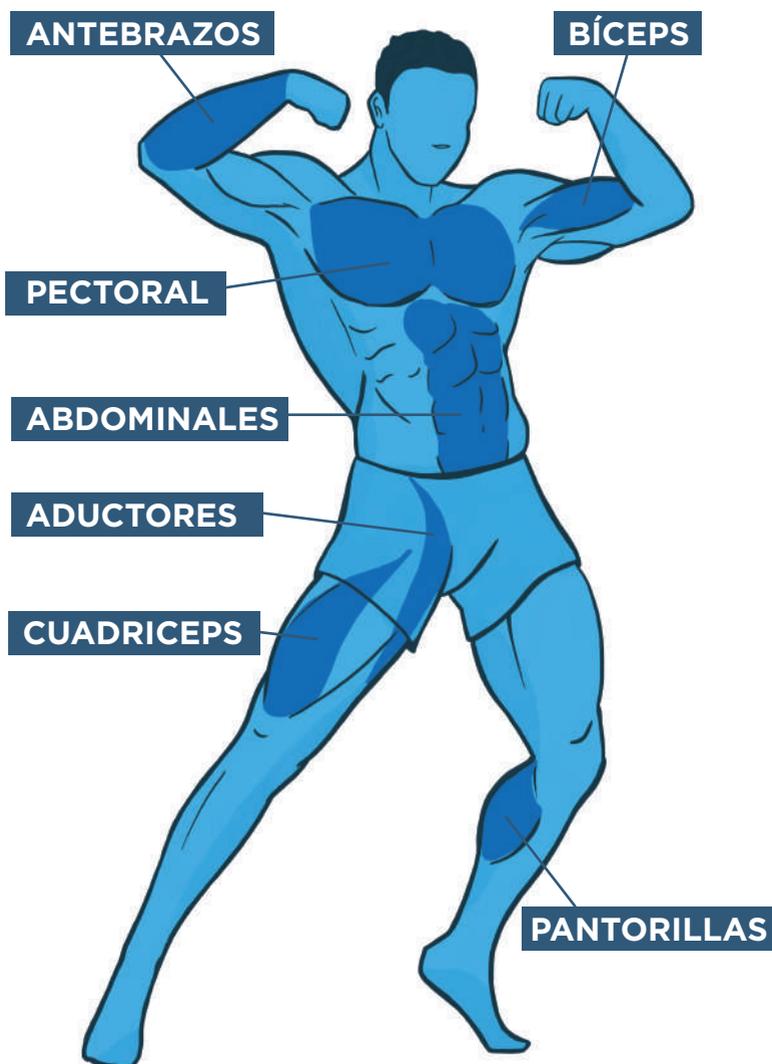


# CONTROL GRUPO MUSCULAR

¿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 VIDEOS

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

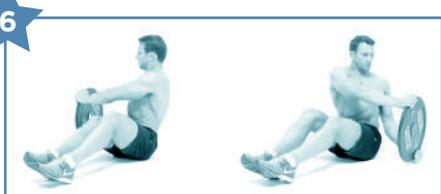
5



## 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



# 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

