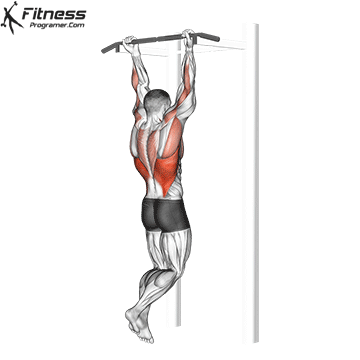
Chin up

**Músculo primario**: Dorsales

**Músculos que también trabajan**: Espalda Superior, Biceps

**Herramientas**: barras



Pull-up

**Músculo primario**: Dorsales

**Músculos que también trabajan**: Espalda Superior

Dibujo en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja**Herramientas**: barras

Chin up Asistido

**Músculo primario**: Dorsales

**Músculos que también trabajan**: Espalda Superior, Biceps

**Herramientas**: Maquina

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Chin up Asistido

**Músculo primario**: Dorsales

**Músculos que también trabajan**: Espalda Superior

**Herramientas**: Maquina

Imagen que contiene hombre, tabla, joven, computadora

Descripción generada automáticamente

LAT PULLDOWN con polea

**Músculo primario**: Dorsales

**Músculos que también trabajan**: Espalda Superior

**Herramientas**: Maquina