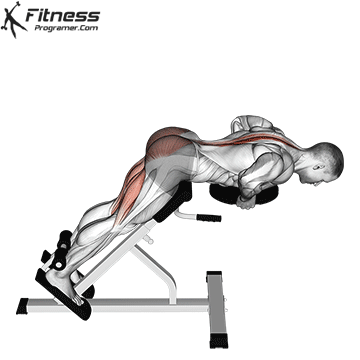
Extension de Espalda

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, Isquos

**Herramientas**: Maquina



Extension de Espalda con Maquina

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**:

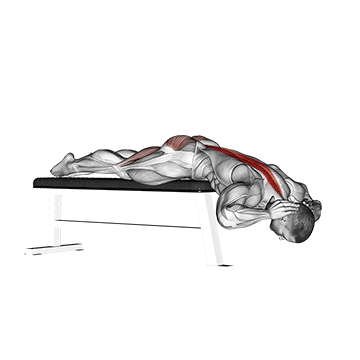
**Herramientas**: Maquina



Hiperextension De Banco

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, Isquos

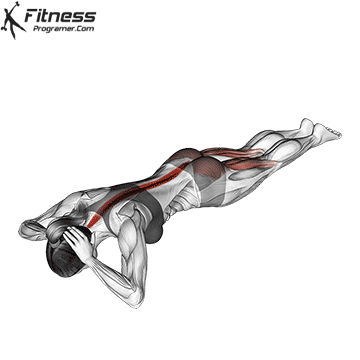
**Herramientas**: banco plano

Hiperextension De Suelo

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, Isquos

**Herramientas**: Ninguno



Maquina De Hiperextension Inversa

**Músculo primario**: Espalda Baja

**Músculos que también trabajan**: Glúteos, Isquos

**Herramientas**: Ninguno

