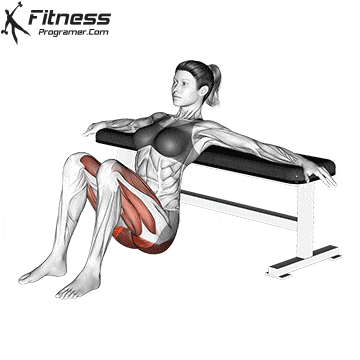
Empuje De Cadera Con Peso Corporal

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, isquos

**Herramientas**: Banco Plano

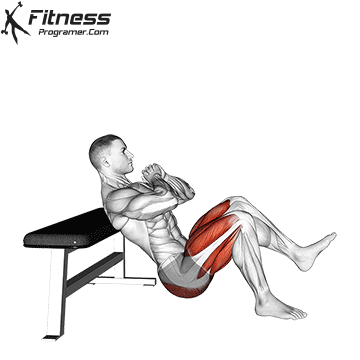


Salto De Empuje De Cadera A Una Pierna

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, isquos

**Herramientas**: Banco Plano



Empuje De Cadera En La Máquina De Extensión De Piernas

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: isquos

**Herramientas**: Maquina Gym

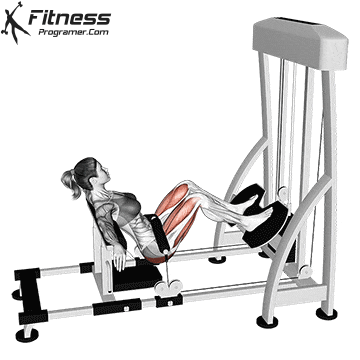


Maquina De Empuje De Cadera

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: isquos, cuadriceps

**Herramientas**: Maquina Gym

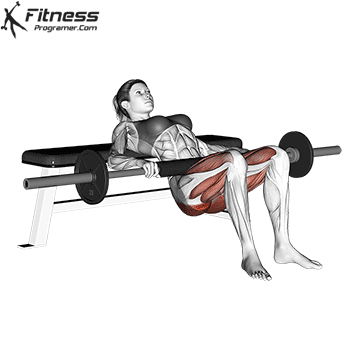


Empujes De Cadera Con Barra

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, isquos

**Herramientas**: Banco Plano, Barra



Empuje De Cadera Con Banda De Resistencia

**Músculo primario**: Gluteos

**Músculos que también trabajan**: isquos

**Herramientas**: Banco Plano, Mancuerna, Ligas de resistencia cerrada

