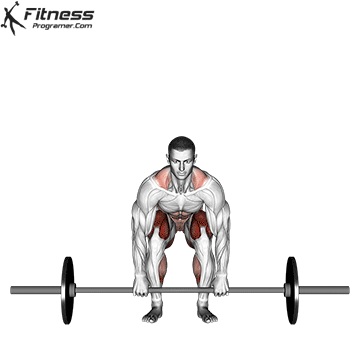
Peso Muerto con Barra

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, glúteos, espalda baja.

**Herramientas**: barra

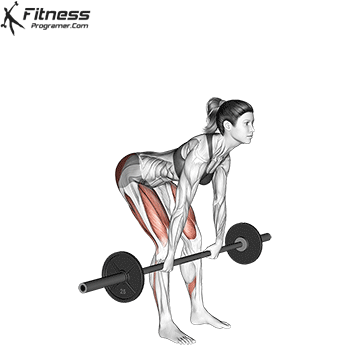


Peso Muerto Rumano

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, glúteos, espalda baja.

**Herramientas**: barra

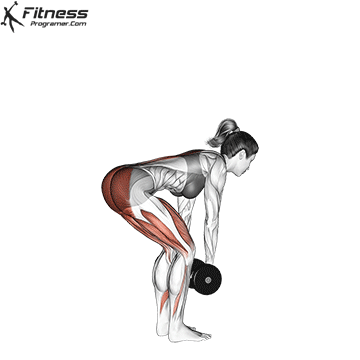


Peso Muerto Rumano con Mancuernas

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, glúteos, espalda baja.

**Herramientas**: mancuernas

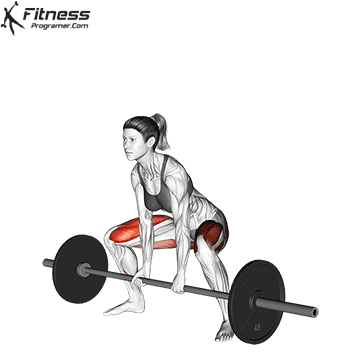


Peso Muerto Sumo

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Cuadriceps, glúteos, espalda baja.

**Herramientas**: barra

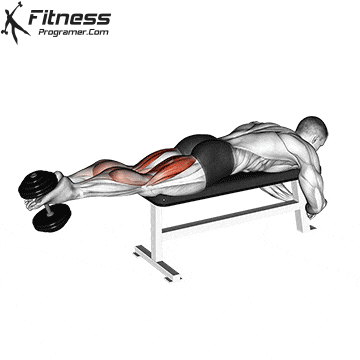


Curl De Piernas Tumbado con mancuernas

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Gemelos

**Herramientas**: Mancuerna; Banco Plano



Curl De Piernas Tumbado con Maquina

**Músculo primario**: Isquos

**Músculos que también trabajan**: Gemelos

**Herramientas**: Maquina

