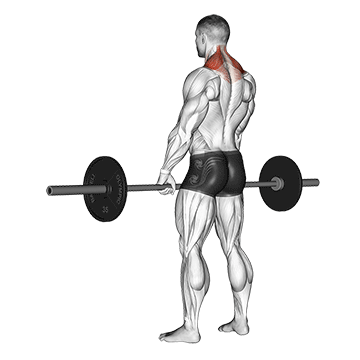
Shrug

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: barra

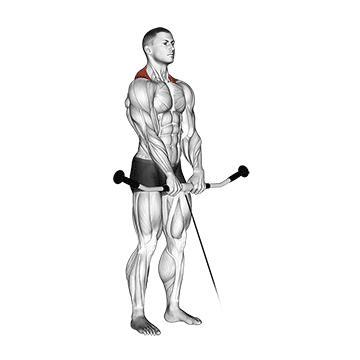


Shrug con cable

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina

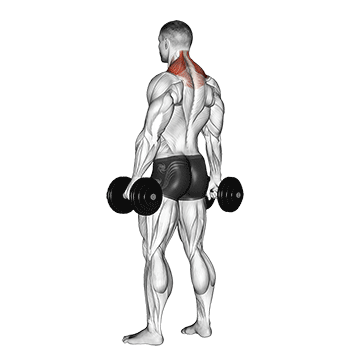


Shrug con Mancuernas

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuernas

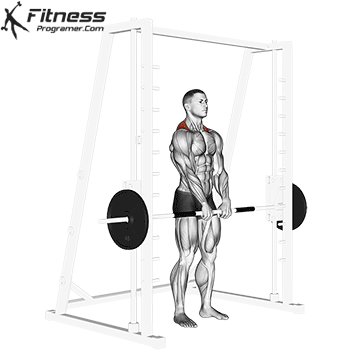


Shrug con Maquina

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina



Shrug Sobre la Cabeza

**Músculo primario**: Trapecio

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Barra

