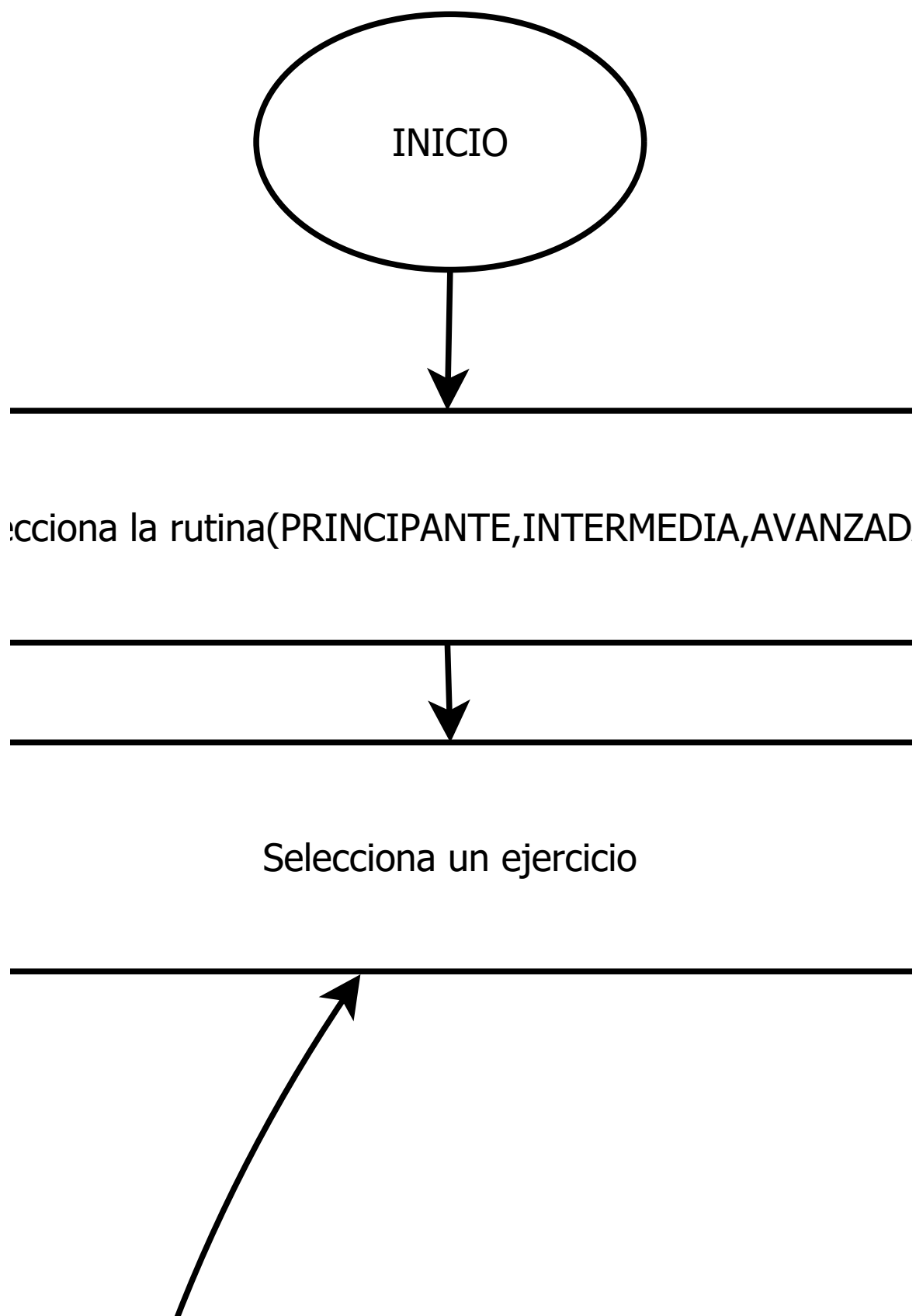
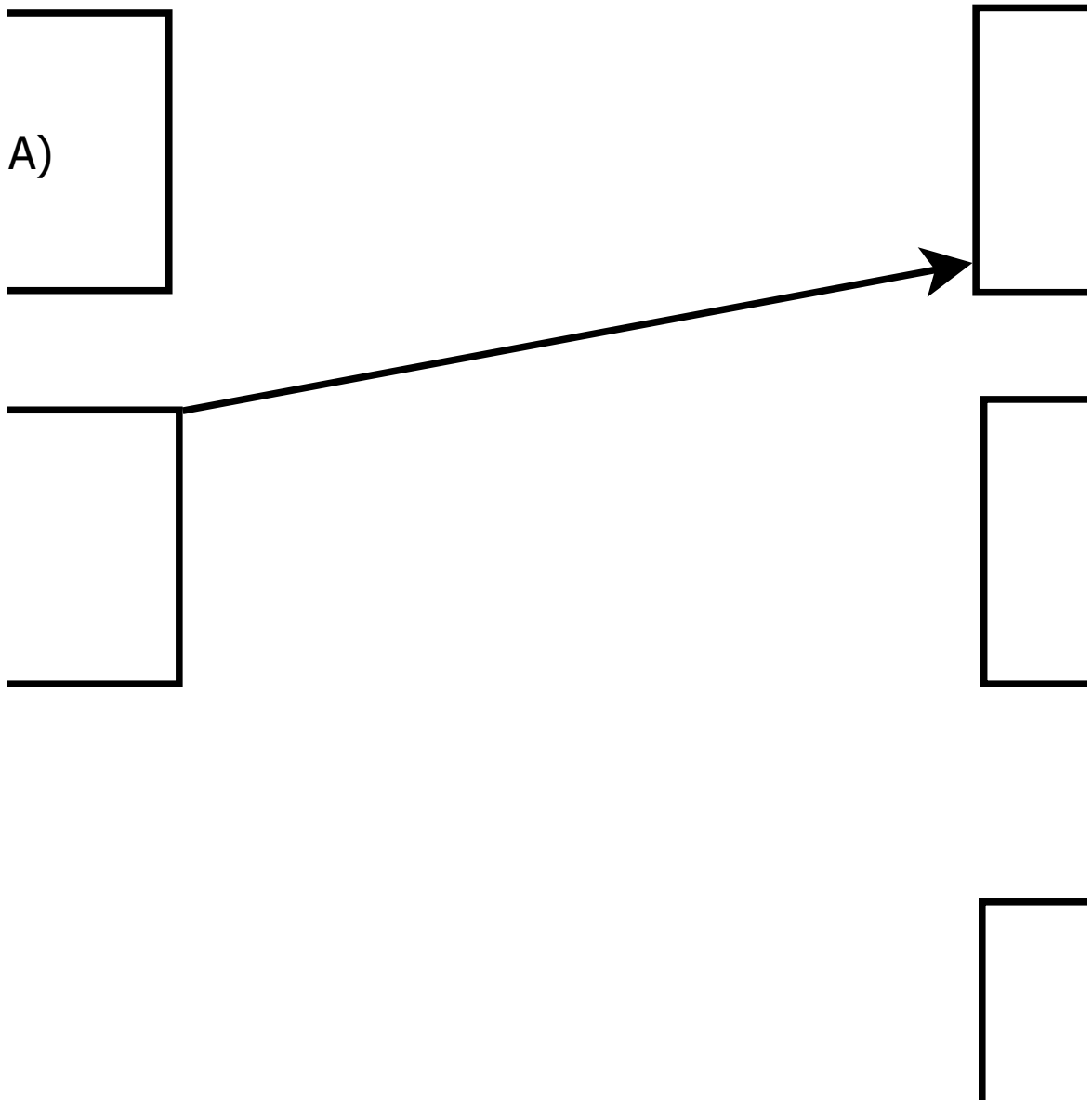


Sele





---

Ingresa nombre de actividad



Selecciona la área del músculo a trabajar



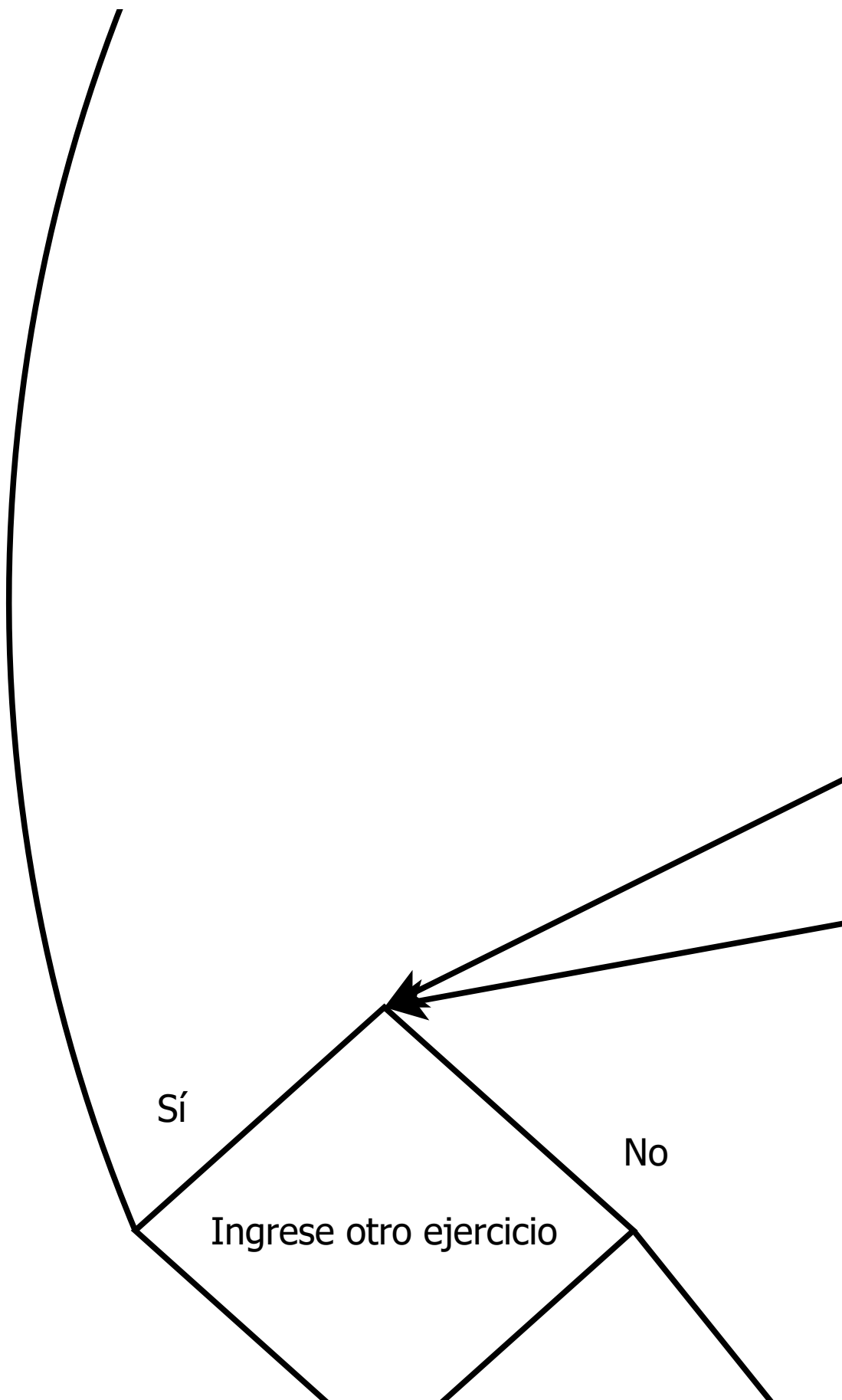
Selecciona la intensidad

1

]

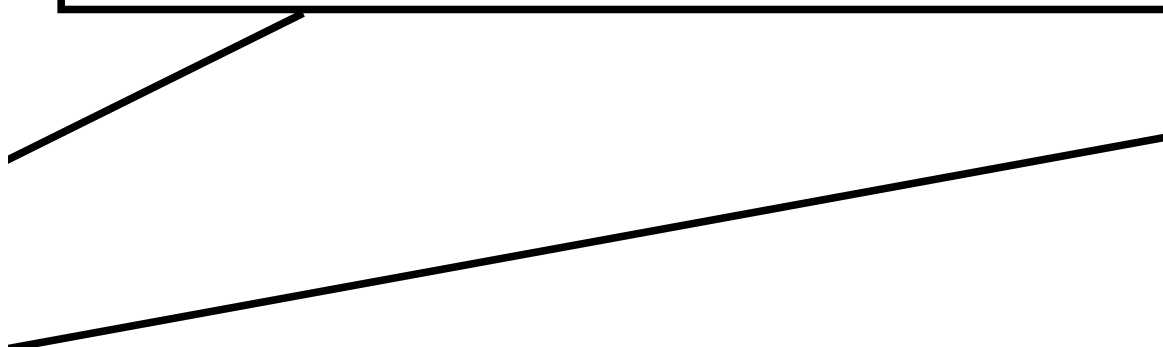
1



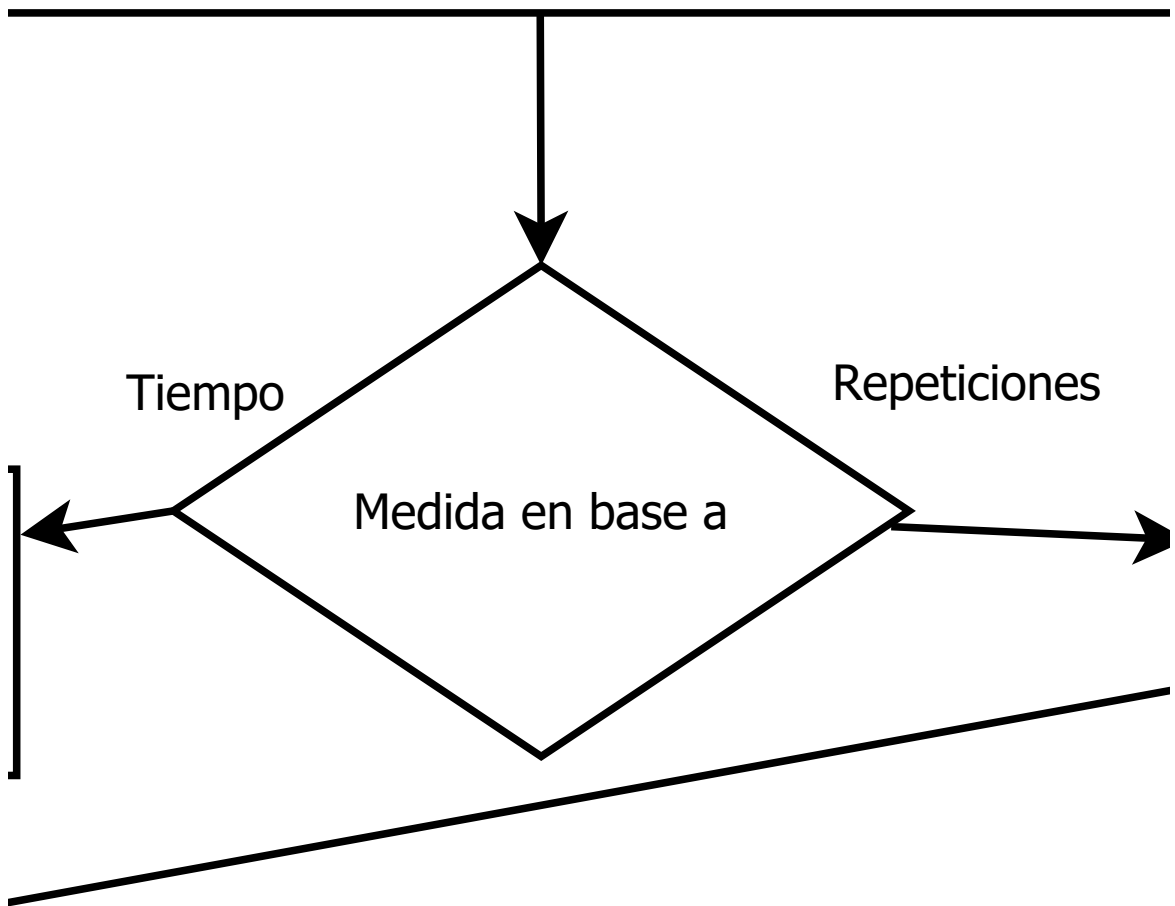




Ingresa tiempo (horas, minutos, segundos)







1

▶

Ingresa series y repeticiones

▶



