


Ejercicios

Idejer	16
Ejercicio	Pec Deck
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Una ilustración de un hombre musculoso realizando un ejercicio de pecho en una máquina Pec Deck. El hombre está sentado en un banco reclinado, con los brazos extendidos hacia los lados, sosteniendo las manijas de la máquina. La máquina tiene un mecanismo de cables y pesas que permiten mover los brazos en un arco horizontal. El pecho del hombre está resaltado en rojo.
Grupo	PECHO
Ord	