


Ejercicios

Idejer	17
Ejercicio	Mariposa
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Una ilustración de un hombre musculoso realizando el ejercicio de mariposa en una máquina de gimnasio. El hombre está sentado en una silla con respaldo, sosteniendo las manijas de la máquina con sus brazos extendidos a los lados. Su pecho está coloreado en rojo para resaltar el grupo muscular que se trabaja. La máquina tiene un marco metálico y un sistema de cables y pesas.
Grupo	PECHO
Ord	