


Ejercicios

Idejer	21
Ejercicio	Fondos en paralelas
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Una ilustración de un hombre realizando fondos en paralelas en un gimnasio. El hombre está en posición de apoyo sobre sus manos, con los pies elevados en un banco. Su cuerpo está extendido horizontalmente, formando una línea recta con las piernas. El gimnasio tiene una estructura metálica y una alfombra.
Grupo	PECHO
Ord	