


# Ejercicios

Idejer	88
Ejercicio	Peso muerto (barra o mancuerna )
Detalle	ver movimientos con instructor
Imagen	 Una ilustración de un levantamiento de peso muerto con una barra. Se muestra un cuerpo humano con los músculos de la espalda y las piernas resaltados en rojo. El sujeto está en una posición de inclinación hacia adelante, con los pies anclados al suelo y la barra sobre los talones. El sujeto está a punto de levantar la barra.
Grupo	FEMORALES
Ord	