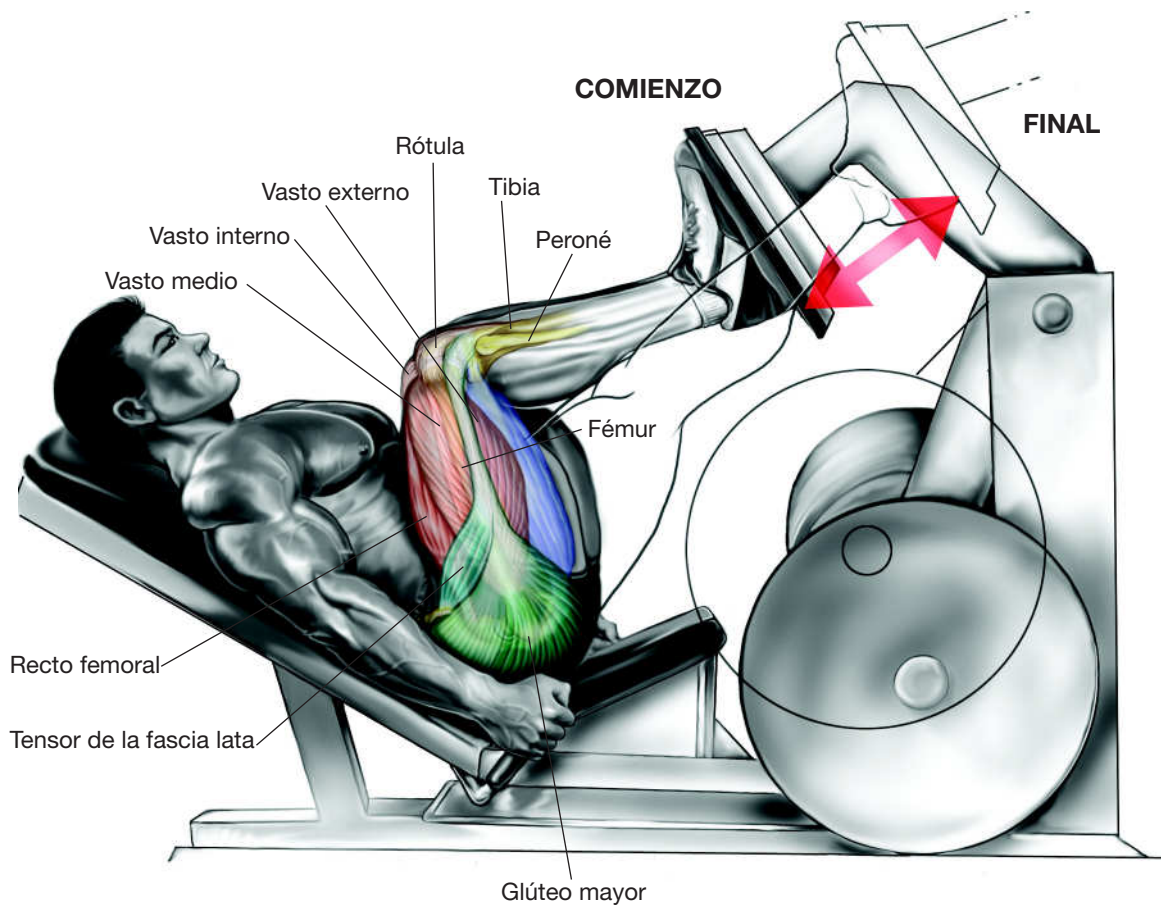


Prensa



Ejecución

1. Sentado en la máquina de prensa, colocar los pies en la plataforma, separados la misma distancia que los hombros.
2. Bajar lentamente el peso hasta que las rodillas queden flexionadas en 90 grados.
3. Empujar el peso de vuelta a la posición de comienzo estirando las piernas.

Músculos implicados

Primario: Cuádriceps.

Secundarios: Glúteos, flexores de la pierna, aductores.