



Marióneta

Ejercicio: Barras

Los músculos que se utilizan al hacer barras

son el dorsal ancho el trapecio romboides del redondo mayor el bíceps braquial y el supinador largo

Los huesos que se ven involucrados en este ejercicio son el húmero el codo y el radio clavícula y escápula y los huesos de las manos metacarpos y falanges