

## Zancadas con mancuernas

de toma una mancuerna en cada mano  
coloca los pies separados a tu cuerpo  
y extendidos hacia atrás. No suelte  
las mancuernas. Durante todo el ejercicio  
coloca una pierna hacia atrás y  
flexiona las rodillas sobre tu cadera.



Es que es un ejercicio de potencia

Es muy efectivo para estimular los  
músculos y glúteos

clasificar que tipo de potencia es  
la potencia de este ejercicio es  
fuerza