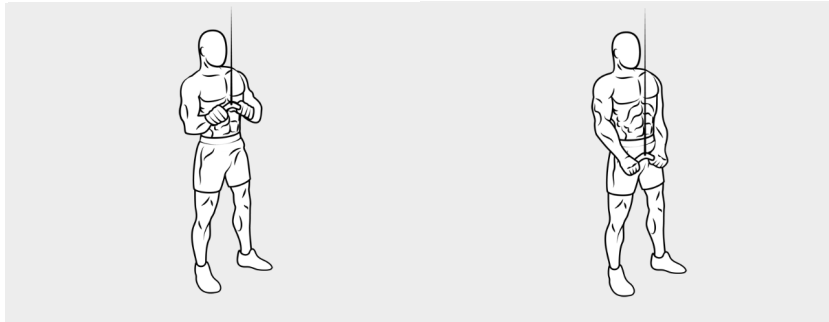
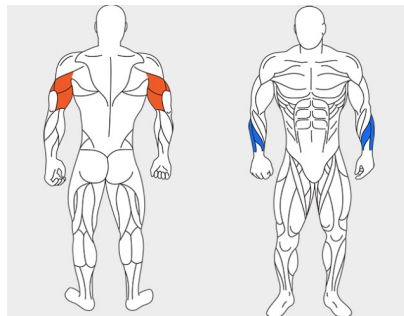


## ARRASTRE DE BICEPS CON BARRA EN V

### EL EJERCICIO



### MÚSCULOS IMPLICADOS



### DESCRIPCIÓN

Este ejercicio se llama arrastre de tríceps y utiliza una barra en forma de V. Muchas personas consideran que esta versión tensiona menos los codos.

Colócate de pie frente a un aparato de cable y una barra en V a una polea alta. Sosten la barra con un agarre frontal (palmas hacia abajo). Contrae tu abdomen y mantén tu espalda recta. Con los codos firmes a los lados, empuja la barra hacia abajo sobre tus muslos. Mantén la posición por un momento y luego vuelve a la posición inicial.

### CONSEJOS

Para una mejor postura, puedes colocar un pie frente al otro.