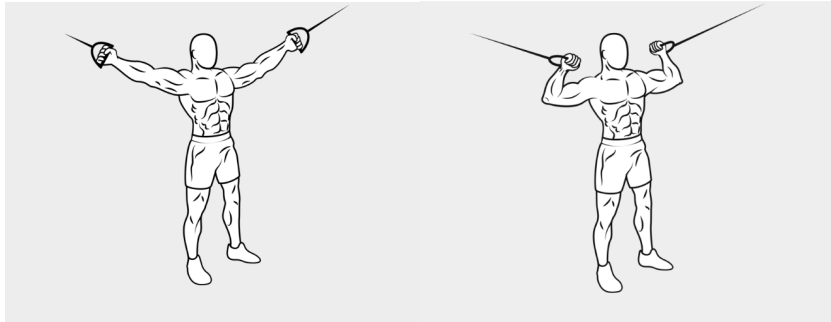
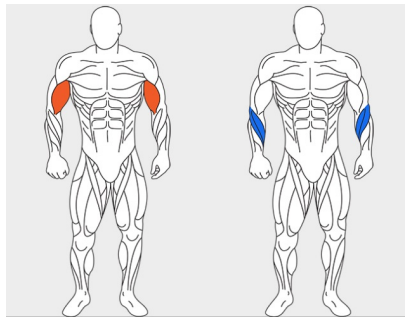


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Al usar un cable, este ejercicio aísla y define los músculos del bíceps (brazo).

Ata un estribo a cada lado de una polea alta en un aparato de cable. Sostén las asas con un agarre invertido (palmas hacia arriba) y ponte de pie con los pies separados el ancho de tus hombros. Extiende tus brazos completamente a los lados. Manteniendo tus codos firmes, flexiona tus muñecas hacia los lados de tu cabeza. Contrae tus bíceps y sostén un momento, luego vuelve a la posición inicial