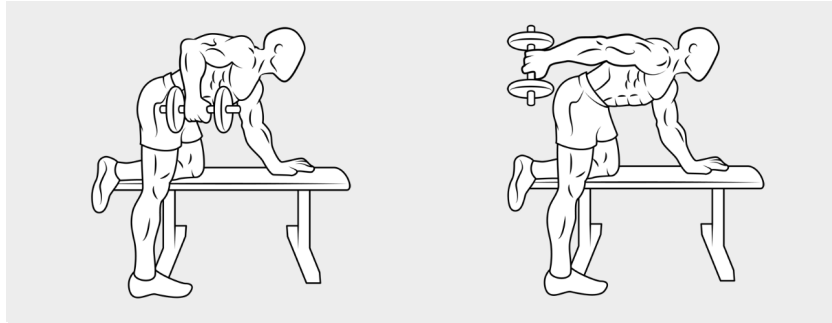
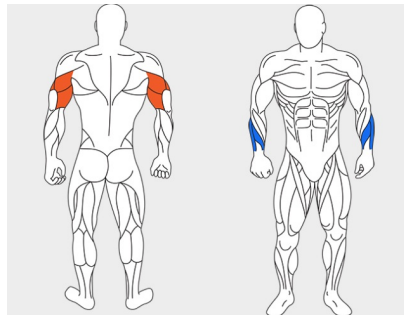


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Este ejercicio, junto con el tirón de tríceps, es uno de los ejercicios más benéficos para los brazos.

De pie a un lado de un banco plano, flexiona tu rodilla izquierda y colócala sobre el banco. Coloca tu mano izquierda en el banco para apoyarte, manteniendo la espalda a un ángulo de 45 grados. Sostén una mancuerna con tu mano derecha y coloca tu pie derecho sobre el suelo. Flexiona tu brazo derecho y levántalo hasta tu hombro, después, con un movimiento controlado, regrésalo, extendiendo totalmente tu brazo. Cambia y repite.

CONSEJOS

Mantén tu codo cerca de tu cuerpo durante este ejercicio.