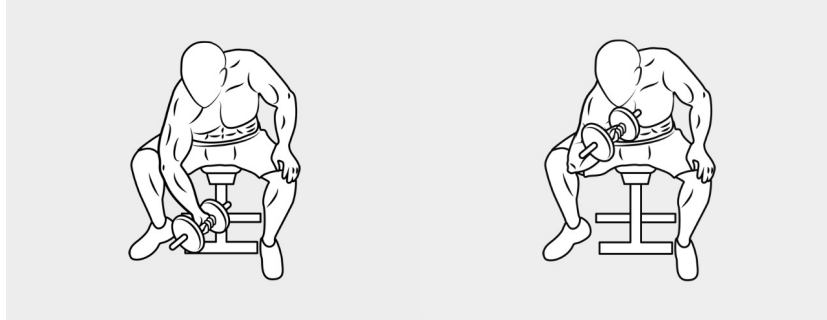
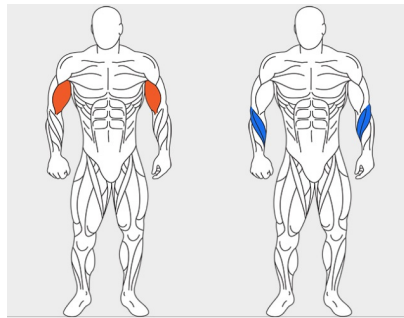


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Los ejercicios de concentración limitan tu rango de movimiento para aumentar la eficacia del movimiento.

Siéntate en el extremo de un banco plano con los pies firmes y las piernas separadas en forma de V. Sosten una mancuerna en la mano con la palma hacia arriba. Con el codo presionado contra tu muslo interno, justo sobre la rodilla, flexiona la mancuerna hacia tu pecho. Regresa lentamente a la posición inicial. Repítelo y cambia de brazo.

CONSEJOS

Mantén todo el cuerpo firme, con excepción del brazo que estás ejercitando.