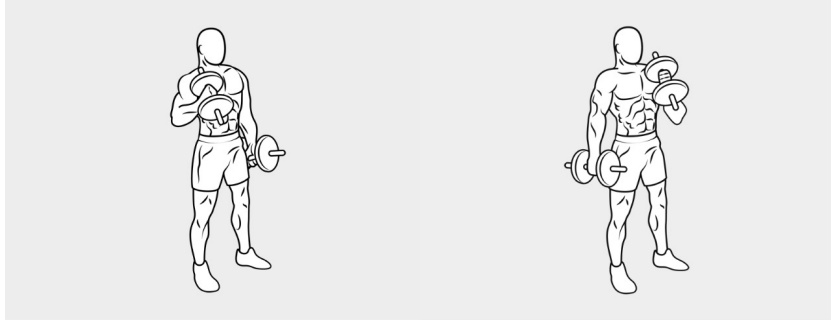
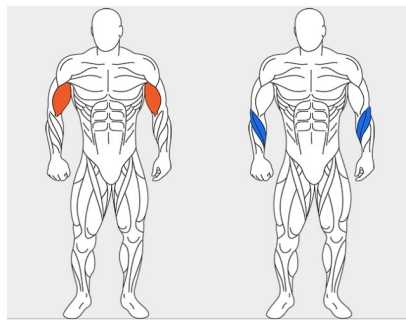


### EL EJERCICIO



### MÚSCULOS IMPLICADOS



### DESCRIPCIÓN

Este ejercicio utiliza un movimiento de martillo (arriba y abajo) para aislar los bíceps.

Colócate de pie con los pies separados el ancho de tus hombros, tus rodillas ligeramente flexionadas y tu abdomen contraído. Sujeta una mancuerna en cada mano, de tal manera que tus palmas queden una frente a la otra. Extiende tus brazos para dejarlos a los lados de su cuerpo. Manteniendo tus codos firmes, levanta tu brazo izquierdo en forma de arco hacia tu hombro izquierdo. Baja tu brazo y repítelo con el brazo derecho.

### CONSEJOS

No muevas tus muñecas durante este ejercicio.