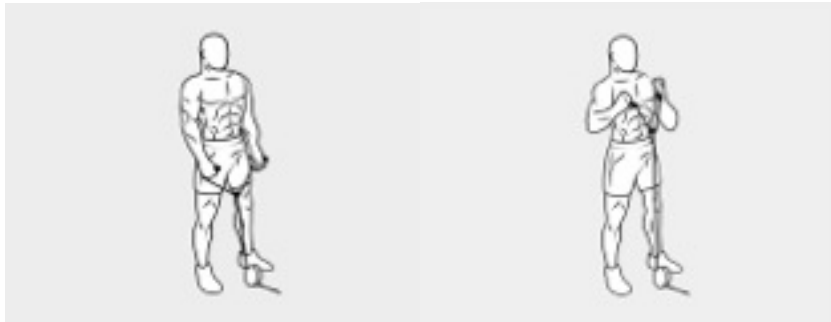


CURL DE MARTILLO CON CUERDA

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Este es un buen ejercicio para principiantes.

Sujeta una cuerda a una polea de cable en la parte inferior de la columna de pesos. Colócate de pie con los pies separados el ancho de tus hombros, tus rodillas ligeramente flexionadas y tu abdomen contraído. Sujeta la cuerda con un agarre cerrado invertido (palmas hacia arriba). Baja tus brazos completamente sobre tus muslos y flexionando únicamente los codos, levanta la cuerda hasta la parte superior de tu pecho. Sostén por un momento y luego regresa a la posición inicial.

CONSEJOS

Mantén los codos a los lados en todo el ejercicio. No muevas tus caderas ni tu espalda durante el ejercicio.