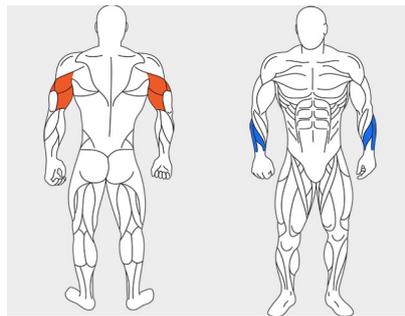


EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON UN BRAZO

EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

Este ejercicio aísla los músculos del tríceps individualmente.

Coloca una polea de cable en la posición más alta y ajusta un estribo a la polea.

Colócate de pie frente a la columna de pesos y sostenga la agarradera. Mantén tu espalda recta, tu abdomen contraído y tus rodillas ligeramente flexionales.

Iniciando desde arriba, empuja tu brazo hacia abajo hasta enderezarlo, sintiendo la concentración en tus tríceps. Lentamente vuelve a la posición inicial.

CONSEJOS

Mantén tu codo cerca de tu costado al realizar este ejercicio.