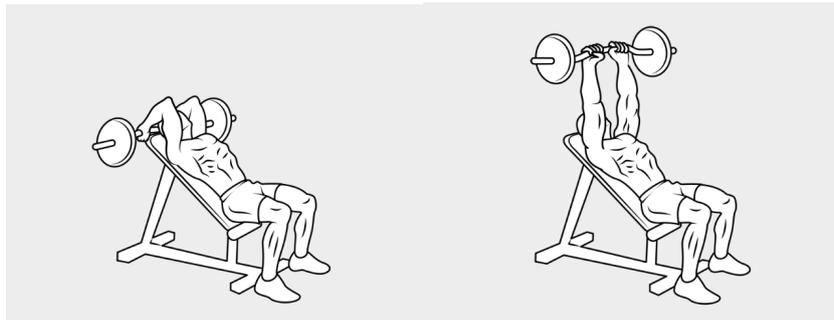
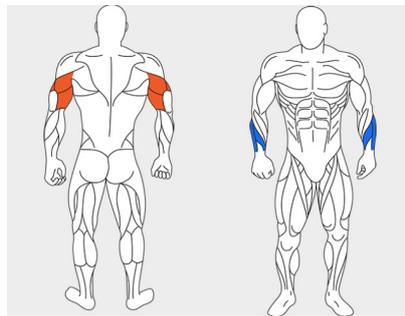


# EXTENSIÓN DE TRÍCEPS INCLINADA CON BARRA

## EL EJERCICIO



## MÚSCULOS IMPLICADOS



## DESCRIPCIÓN

Esta versión de la extensión de tríceps utiliza la gravedad para aumentar la resistencia del ejercicio.

Sujeta una barra con un agarre cerrado (10-15 cm. de distancia). Recuéstate en un banco inclinado y sostén la barra sobre tu cabeza. Baja tus brazos en un arco ligero, de forma que tus antebrazos toquen tus bíceps. Lentamente, regresa la posición inicial con la barra sobre tu cabeza.