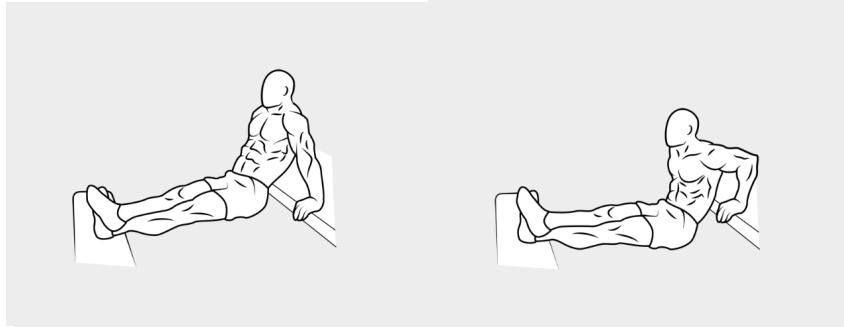
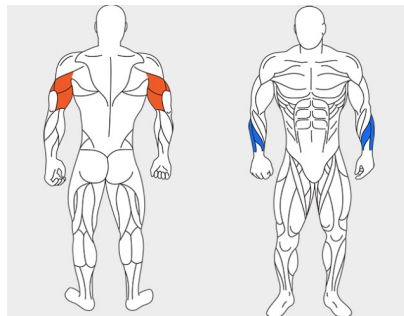


### EL EJERCICIO



### MÚSCULOS IMPLICADOS



### DESCRIPCIÓN

Este ejercicio es uno de los más básicos y sigue siendo uno de los mejores para aumentar los tríceps (los músculos de la parte posterior del brazo).

Coloca dos bancos paralelos a una distancia de 10-15 cm. Siéntate en un banco y coloca los pies en el borde del otro de forma que tus piernas queden suspendidas entre ambos bancos. Cruza tus pies para tener soporte. Sostén el banco con las manos para apoyarte y lentamente baja el cuerpo hacia el suelo, doblando tus codos. Deténte un momento y vuelve a la posición inicial.

### CONSEJOS

No marques un ángulo mayor a 90 grados, ya que podrías lesionar tus hombros.