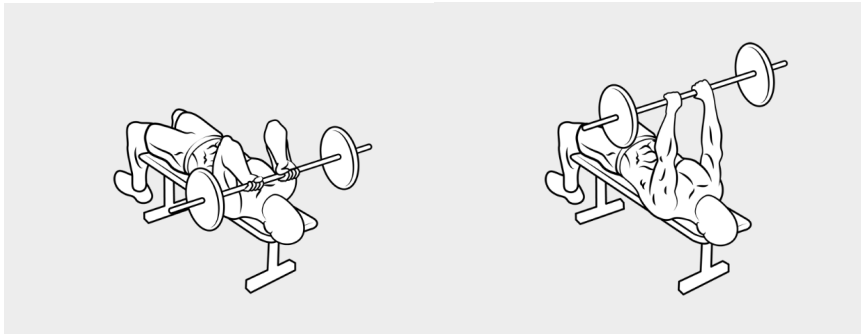
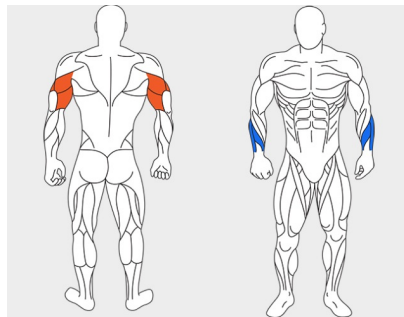


## EL EJERCICIO



## MÚSCULOS IMPLICADOS



## DESCRIPCIÓN

Este es otro ejercicio clásico para aumentar el tríceps.

Acuéstate en un banco plano con la cabeza sobre un extremo. Sujeta una barra Z con un agarre frontal. Levanta la barra sobre tus hombros, manteniendo tus codos cerca. Lentamente baja la barra en arco sobre tu cabeza. Regresa la barra a la posición inicial.

## CONSEJOS

Mantén los brazos derechos a lo largo de este ejercicio, moviendo únicamente los codos.