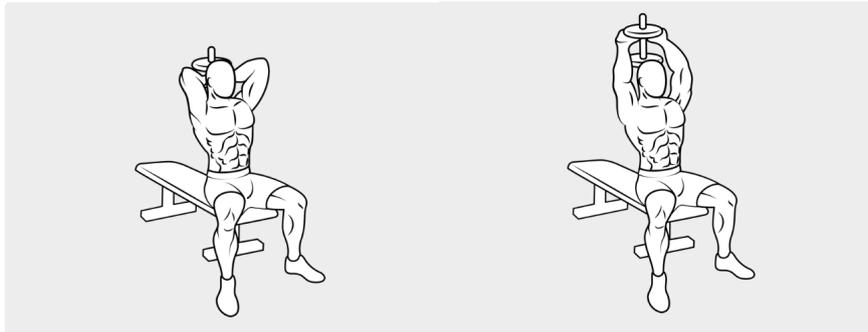
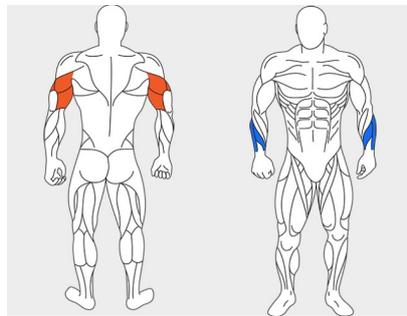


## PRENSA DE TRÍCEPS SENTADO

### EL EJERCICIO



### MÚSCULOS IMPLICADOS



### DESCRIPCIÓN

Este ejercicio usa una sola mancuerna sostenida entre ambas manos para trabajar los tríceps.

Siéntate en un banco corto con respaldo recto colocando tus pies firmes sobre el suelo. Contrayendo tu abdomen, sosten la mancuerna con ambas manos, con las palmas hacia arriba y levanta el peso sobre tu cabeza, esta es tu posición inicial. Baja la mancuerna en arco desde arriba de tu cabeza hasta atrás de tu espalda. Lentamente vuelve a la posición inicial