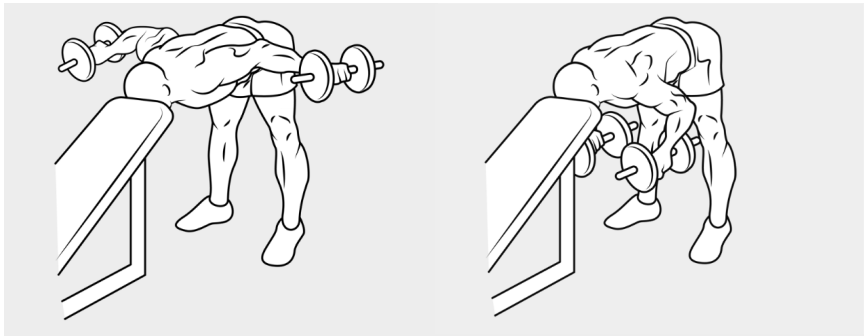
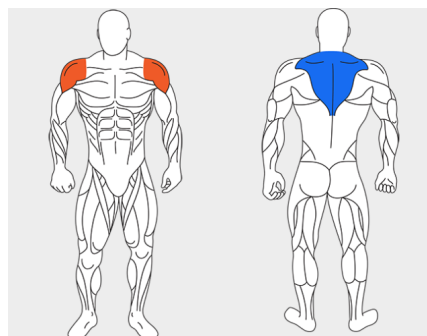


EL EJERCICIO



MÚSCULOS IMPLICADOS



DESCRIPCIÓN

La ventaja de este ejercicio frente al remo para deltoides estándar, es que puedes utilizar el banco para mantener el equilibrio y evitar lesiones en la espalda.

Colócate de pie frente a un banco inclinado sosteniendo un par de mancuernas. Flexiona ligeramente tus rodillas y manten tu abdomen contraído. Agáchate lentamente hasta que tu frente toque la parte superior del banco. tus brazos deben estar colgados y sus palmas una frente a la otra. Levanta tus brazos lentamente hacia los lados. Para este ejercicio, concéntrate en usar la parte posterior de tus deltoides. Levanta las mancuernas hasta que tus brazos queden paralelos al suelo. Manten esta posición por un momento, luego baja lentamente las mancuernas.