



BÍCEPS BRAZOS EN CRUZ, AGARRE EN PRONO-SUPINACIÓN

INICIO

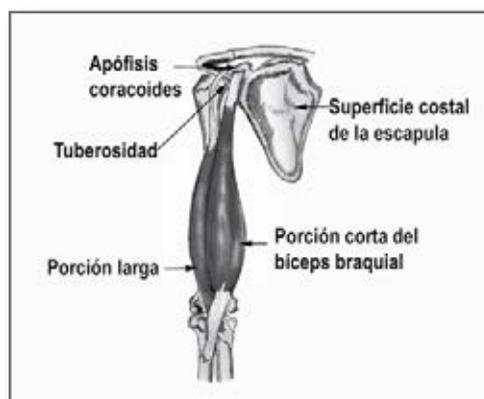


FINAL



- Con los brazos estirados y las mancuernas asidas en prono-supinación, mantener los codos a la altura de los hombros.
- Inspira y flexiona los antebrazos, manteniendo el ángulo de 90° durante las repeticiones para que trabajen los brazos a su vez de manera isométrica, espira al final del esfuerzo y vuelve a la posición inicial.

Se implica: *bíceps, braquial anterior, braquiorradial, en menor medida extensores radiales largo y corto del carpo.*





EJERCICIO DE TRÍCEPS EN DOS ÁNGULOS

PRONO-SUPINACIÓN



- Estirado sobre un plano horizontal, mancuernas asidas en prono-supinación y brazo estirado, inspirar y efectuar una flexión dirigiendo la mancuerna hacia el hombro contrario, espirar al final del movimiento, seguido inspirar de nuevo y cambiar la posición de la mancuerna de prono-supinación a pronación, flexionar y ejecutar el movimiento.

En prono-supinación: *las tres porciones del tríceps principalmente la porción larga.*

En pronación: *mayor intensidad en el basto externo.*

PRONACIÓN

