



Jalón para espalda

Sentado frente a la máquina, brazos separados en posición horizontal, realiza la flexión de los codos acercando las manijas a tus hombros, contraer al mismo tiempo la espalda alta manteniéndola derecha.

Inspirar al inicio y espirar al final.

Principiante:

4 series de 8 repeticiones.

Intermedio:

6 series de 10 repeticiones.

Avanzado:

8 series de 8 repeticiones.

