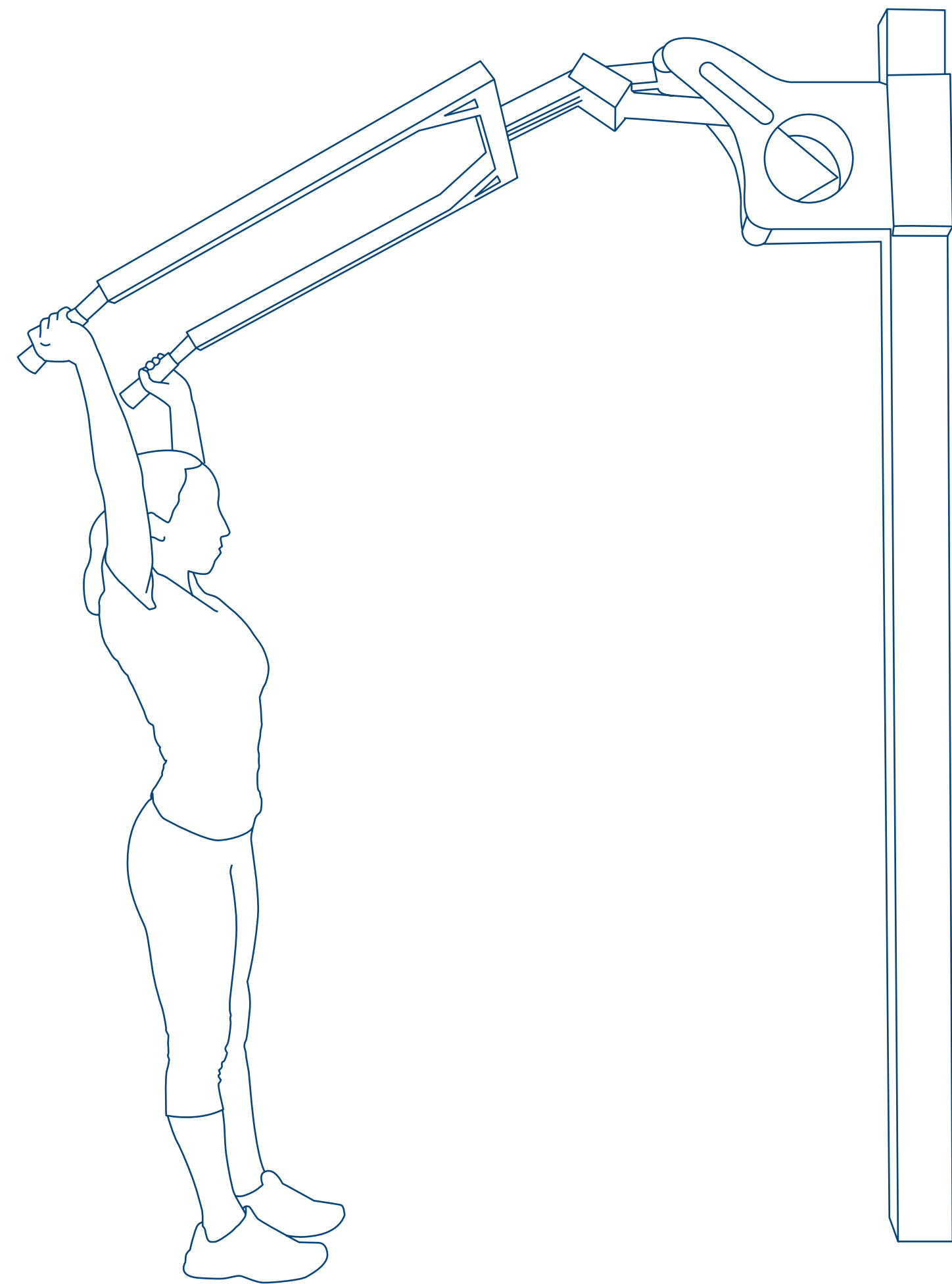
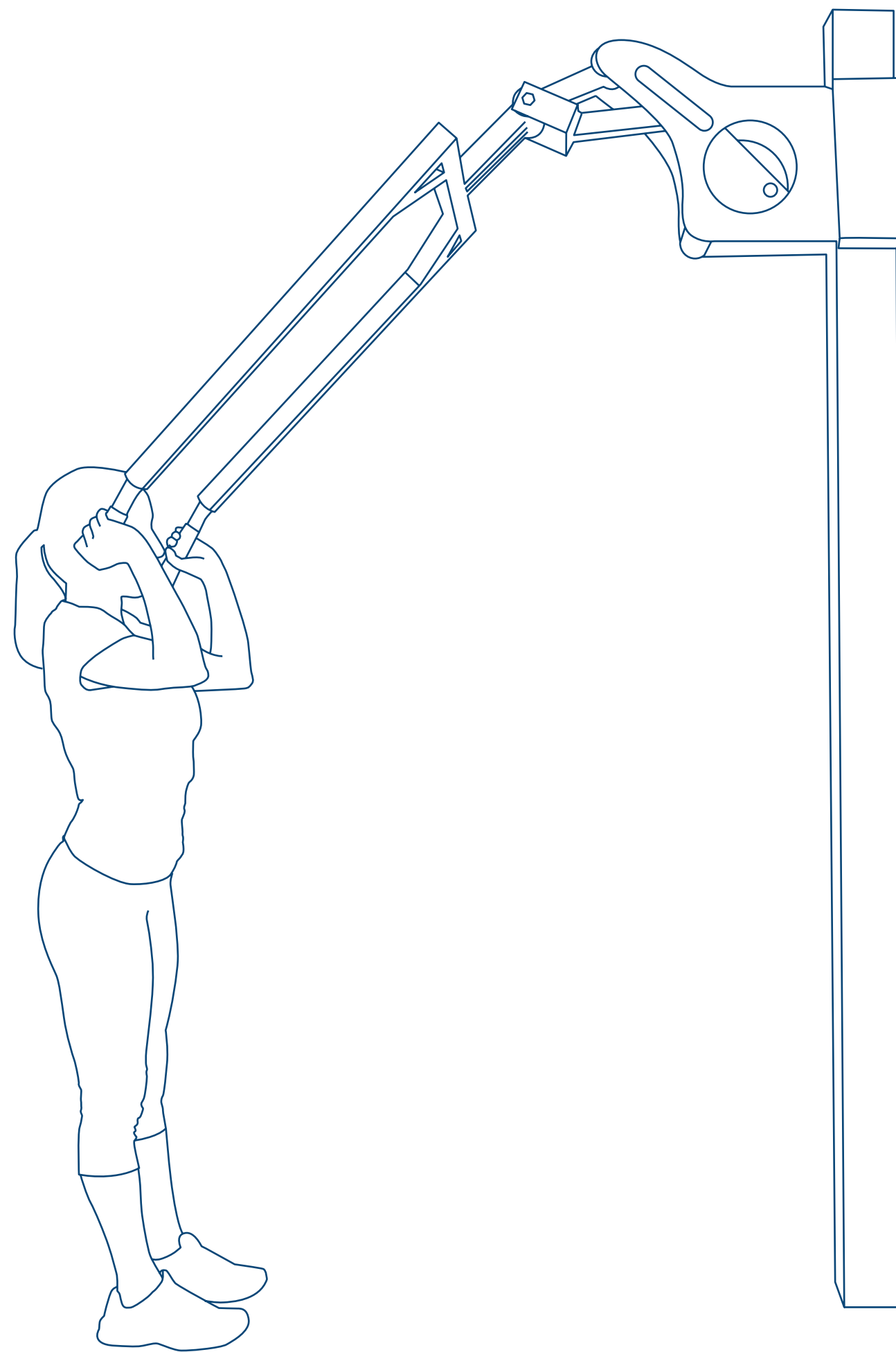




# Press para hombro en máquina de pecho



De pie frente a la máquina, previamente puedes colocar tu mochila en el asiento. Posición inicial: con ambas manos levanta el aparato a la altura de tus hombros.

Posición final: estira tus brazos al máximo mientras espiras.

## **Principiante:**

4 series de 8 repeticiones.

## **Intermedio:**

6 series de 10 repeticiones.

## **Avanzado:**

8 series de 12 repeticiones.