



Press en máquina de pecho

Sentado en una máquina, brazos separados en posición horizontal, codos flexionados apoyados sobre el punto de aplicación de fuerza, antebrazos y muñecas relajados. Inspirar y estirar los brazos al máximo, espirar al final del movimiento. Cuando te levantes, evita que el aparato se azote.

Principiante:

4 series de 8 repeticiones.

Intermedio:

6 series de 10 repeticiones.

Avanzado:

8 series de 12 repeticiones.

