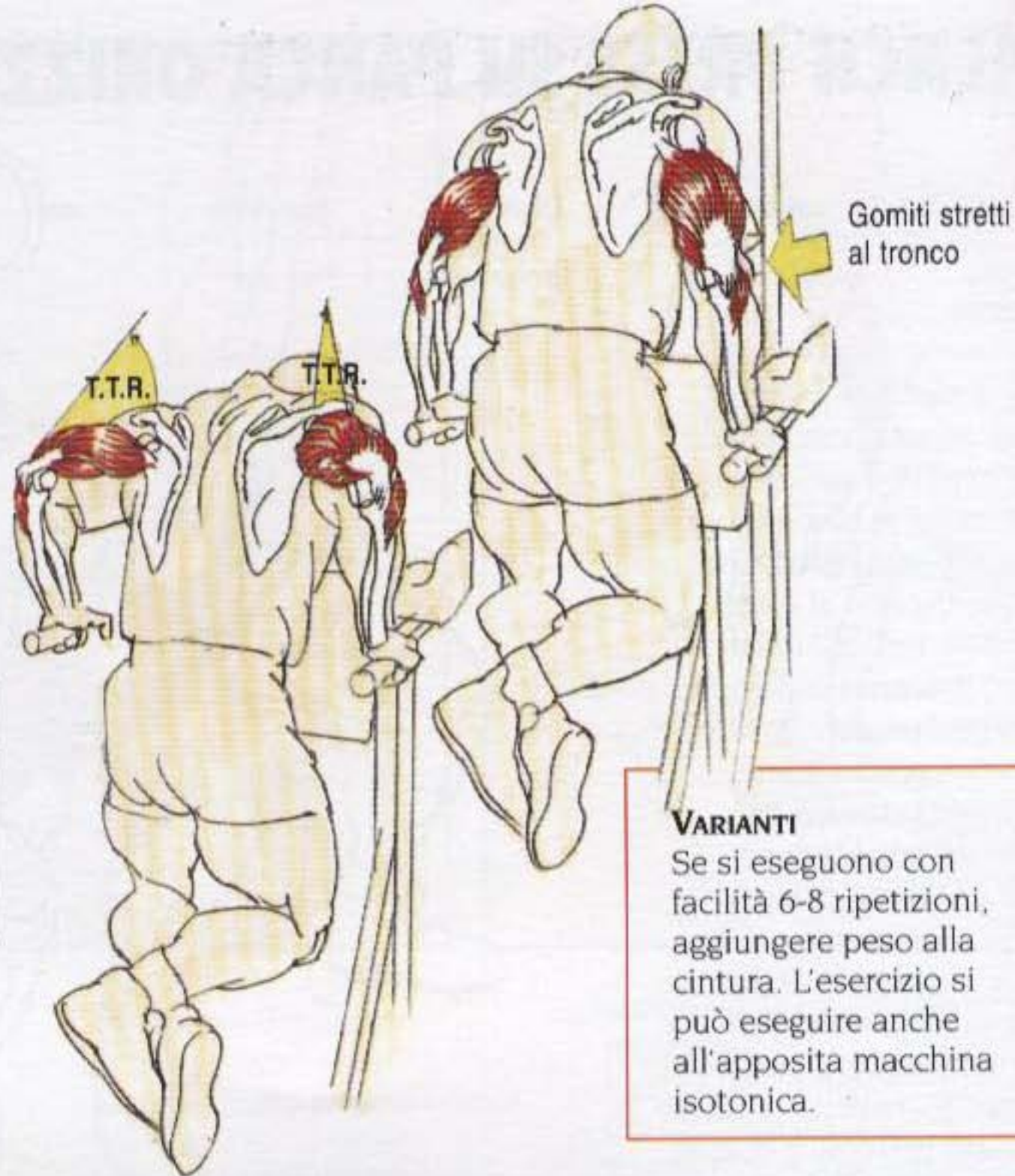


TRICIPITI ALLE PARALLELE

Busto leggermente inclinato in avanti, gomiti stretti ai fianchi, gambe raccolte. Nel punto di piena contrazione le braccia sono quasi completamente estese. Lentamente, resistendo al proprio peso, abbassare il corpo finché

i gomiti vengono a trovarsi a circa 90°. Fermarsi un attimo e risalire con decisione. Ripetere. Scendere oltre i 90° del gomito mette a rischio l'articolazione della spalla e sollecita soprattutto deltoidi e pettorali.

MUSCOLI	ARTICOLAZIONI	ESERCIZIO	OBIETTIVO
tricipite anconeo deltoide pettorale	spalla gomito	base	massa potenza



VARIANTI

Se si eseguono con facilità 6-8 ripetizioni, aggiungere peso alla cintura. L'esercizio si può eseguire anche all'apposita macchina isotonica.

FRENCH PRESS SEDUTO