

Extensión de los codos sentado con barra

El ejercicio extensión de los codos sentado con barra, es un ejercicio de triceps que permite un entrenamiento intenso.

Entre las ventajas de este ejercicio de triceps está el que [estira con fuerza la porción larga del triceps durante el ejercicio, lo cual hace que el trabajo durante la contracción \(cuando levantamos la pesa\) sea más efectivo \(para mas info haz click\)](#). Por otro lado la posición del agarre favorece el trabajo del vasto externo.

En este ejercicio de triceps con barra sentado es muy importante que la espalda no se curve demasiado y usar siempre que se pueda un banco con respaldo corto. Esto es fundamental para evitar lesiones por culpa del ejercicio.

Como hacer el ejercicio:

Para realizar el [ejercicio de triceps](#) extensión de los codos sentado con barra siéntate en el banco con el respaldo recto con la barra Z detrás de la nuca, con las manos en pronación y lleva las manos sobre la cabeza con las manos alineadas con los antebrazos. Durante la ejecución del ejercicio mantén la mirada hacia arriba o al frente siempre, para evitar curvar la espalda.

Inspira y realiza una extensión de codos, llevando la barra hacia arriba hasta ponerla en vertical, procura mantener los codos en su sitio. Espira al finalizar el movimiento. Mantén la posición e inicia el descenso a menor velocidad que la subida.

Repite el ejercicio.

Los músculos que se trabajan con las extensiones de los codos sentado con barra son principalmente:

- El vasto interno del triceps
- El vasto externo del triceps

[La porción larga del triceps](#)

Es decir, las tres cabezas del [triceps](#) están involucradas en la ejecución de este ejercicio.

Lámina de extensión de los codos sentado con barra (pincha en la imagen para ampliar)

Posición Inicial y final del ejercicio:



[Videos](#) de extensión de los codos sentado con barra:

[Video](#) de extensión de los codos con barra de pié], ejercicio de Triceps sacado de [youtube](#)

Video de de extensión de los codos sentado con barra: