

Esercizi per i pettorali: Panca piana

La [panca piana](#) è considerato come uno degli esercizi principali per sviluppare la massa dei muscoli pettorali, in quanto un esercizio composto garantisce la capacità di sollecitare le fibre muscolari con carichi molto elevati fornendo un'intensità di allenamento notevole. Generalmente è considerato come un esercizio facile da eseguire, ma in realtà i grossi carichi che possono essere sollevati con la panca piana richiedono una tecnica d'esecuzione particolarmente accurata per evitare il rischio di infortuni.

About the Author

Leonardo di Muscolab.net

Source: <http://www.articolipubblicitari.info>