

CURL DE CONCENTRACIÓN

MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, flexores del antebrazo y estabilizadores de hombro y muñeca.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con las piernas separadas y apoyar el codo en la cara interna del muslo. Mantener el tronco estable y la muñeca neutra. Elevar la mancuerna flexionando el codo sin mover el brazo. Bajar de forma lenta y controlada manteniendo la tensión en el bíceps durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl de concentración con mancuerna ligera y técnica correcta.
- 2-3 series × 10-12 rep. por brazo.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl con mancuerna moderada, controlando el ritmo y el rango completo.
- 3 series × 8-12 rep. por brazo.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con mancuerna pesada, tempo lento o pausa en máxima contracción.
- 3-4 series × 6-10 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para aislar el bíceps y maximizar la conexión mente-músculo. Ideal en rutinas de hipertrofia, para corregir asimetrías y mejorar el control del brazo. Ofrece gran estabilidad, permitiendo técnica muy precisa y alta activación del bíceps.