

# CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNA DE PIE

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, antebrazo y core para estabilizar.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con postura estable y mancuernas a los lados. Mantener los codos pegados al cuerpo y la muñeca neutra. Elevar una mancuerna flexionando el codo sin mover el tronco, alternando los brazos de manera controlada. Bajar lentamente manteniendo la tensión durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl alterno con mancuernas ligeras y técnica correcta.
- 2-3 series × 10-12 rep. por brazo.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl con mancuernas moderadas, controlando el tiempo y el rango completo.
- 3 series × 8-12 rep. por brazo.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con mayor carga o tempo lento (2-3 segundos).
- 3-4 series × 6-10 rep. por brazo.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio básico y muy eficaz para desarrollar fuerza y masa muscular en bíceps. Permite un trabajo unilateral equilibrado, mejora el control postural y es perfecto como ejercicio principal de fuerza general o en rutina de brazos o tracción.