

CURL DE BÍCEPS EN POLEA BAJA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, antebrazos y estabilizadores de hombro, muñeca y core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie frente a la polea baja con agarre en barra recta o EZ. Mantener los codos pegados al cuerpo y el tronco estable. Elevar la barra flexionando los codos sin mover los brazos. Bajar de manera lenta manteniendo la tensión constante generada por la polea durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl en polea con carga ligera y técnica correcta.
- 2-3 series × 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl con carga moderada, controlando el tiempo y el rango completo.
- 3 series × 10-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con carga elevada, tempo lento (2-3 segundos) o contracciones máximas en la parte alta.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mantener tensión constante durante todo el movimiento, favoreciendo la hipertrofia del bíceps. Excelente como complemento de trabajo con mancuernas o barra, y muy útil para mejorar el control técnico.