

CURL DE BÍCEPS EN BANCO SCOTT

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en el banco Scott apoyando completamente la parte superior del brazo en el soporte. Mantener la muñeca neutra y el core estable. Elevar la barra flexionando el codo sin separar el brazo del apoyo. Bajar de forma lenta y controlada manteniendo la tensión en el bíceps durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl con barra ligera manteniendo técnica correcta y rango cómodo.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl con carga moderada controlando el tempo y el rango completo.
- 3 series × 8–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con barra más pesada o tempo lento (2–3 s egundos) o pausa en máxima contracción.
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para aislar el bíceps evitando balanceos y compensaciones, ideal en rutinas de hipertrofia. Perfecto para mejorar la técnica, potenciar la fase excéntrica y corregir desequilibrios bilaterales cuando se trabaja con barra o mancuernas.