

CURL DE BÍCEPS CON BARRA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, flexores del antebrazo y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie con la espalda recta y agarre a la altura de los hombros. Mantener los codos pegados al cuerpo y la muñeca neutra. Elevar la barra flexionando los codos sin mover el tronco. Bajar de manera controlada manteniendo la tensión en el bíceps durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl con barra ligera o PVC y técnica correcta.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

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

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con barra más pesada o tempo lento.
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio básico y muy eficaz para desarrollar fuerza y masa muscular en bíceps. Fundamental en rutinas de tracción y trabajo de brazos. Permite mayor estabilidad que las mancuernas y facilita manipular cargas más altas, ideal para progresar en hipertrofia y como entrenamiento de fuerza general.