

CURL DE BÍCEPS ALTERNO CON MANCUERNAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, flexores del antebrazo y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse con la espalda recta y las mancuernas a los lados. Mantener el core activo y los codos cerca del cuerpo. Elevar una mancuerna flexionando el codo sin mover el brazo de manera progresiva durante la subida. Bajar de forma controlada y alternar con el otro brazo manteniendo técnica y tensión muscular.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Curl alterno con mancuernas ligeras y técnica correcta. - 2-3 series × 10-12 rep. por brazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Curl alterno con mancuernas moderadas, controlando tempo y rango completo. - 3 series × 8-12 rep. por brazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Curl con mancuernas pesadas o con tempo lento (2-3 segundos) - 3-4 series × 6-10 rep. por brazo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para el desarrollo de la fuerza y masa muscular en bíceps. Muy útil para mejorar el control del brazo en movimientos de tracción y como ejercicio base en rutinas de tren superior. Alternar los brazos permite mayor enfoque unilateral, control postural y coordinación.