

# 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

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

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

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

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con mancuernas pesadas o con tiempo 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.