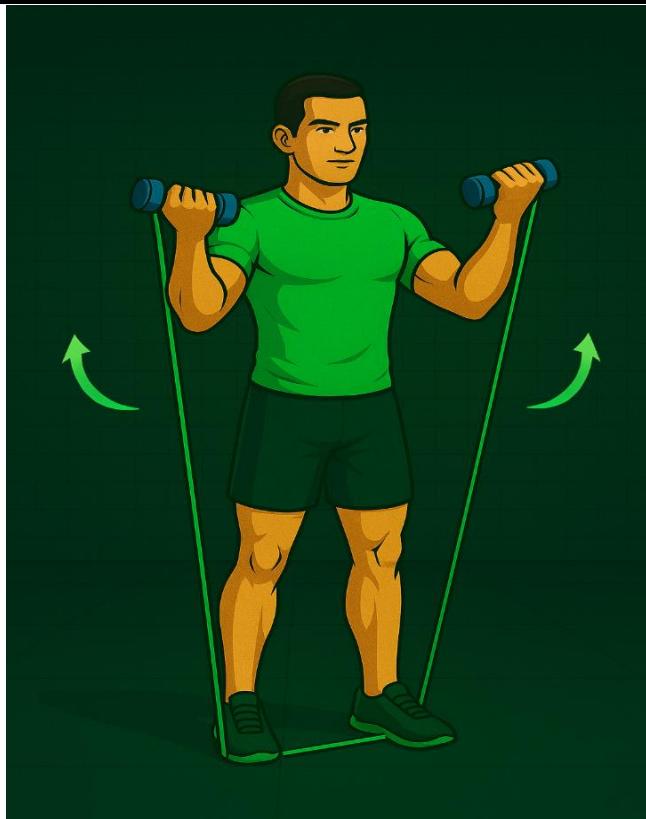


CURL DE BÍCEPS CON GOMAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Bíceps, flexores del antebrazo y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie sobre la banda elástica con agarre a la altura de los hombros. Mantener los codos pegados al cuerpo y la muñeca neutra. Elevar las manos flexionando los codos sin mover el tronco, controlando la resistencia creciente de la goma. Bajar de manera lenta manteniendo tensión constante durante todo el recorrido.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Curl con goma ligera y técnica correcta.
- 2-3 series × 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Curl con goma de resistencia media, controlando el tempo.
- 3 series × 10-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Curl con goma fuerte o doble banda, o tempo lento.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para trabajar el bíceps con resistencia progresiva y controlada, especialmente útil en sesiones de calentamiento, entrenamientos en casa o rutinas donde se busca proteger articulaciones. Excelente para mejorar el tiempo bajo tensión y la activación del bíceps sin necesidad de cargas externas pesadas.