**Nombre:** Enrollador con antebrazo

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Placa de peso

**Recomendaciones:** Si eres nuevo en el uso del wrist roller, es importante que comiences con un peso ligero para que puedas acostumbrarte al movimiento y evitar lesiones. Para evitar lesiones, asegúrate de mantener una postura adecuada mientras usas el wrist roller. Mantén los pies separados al ancho de los hombros, la espalda recta y los hombros hacia atrás.

**Errores Frecuentes:** Si agarras el wrist roller demasiado cerca o demasiado lejos, puede afectar la técnica de ejecución y disminuir la eficacia del ejercicio. Asegúrate de agarrar el wrist roller a la altura de los hombros y mantener los codos pegados al cuerpo.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl de muñeca con agarre neutral

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:** Sujeta las mancuernas con un agarre neutro, es decir, las palmas de las manos mirando hacia adentro y los pulgares hacia arriba. Asegúrate de mantener las muñecas firmes y alineadas con los antebrazos.

**Errores Frecuentes:** Si levantas los hombros durante el ejercicio, reducirás la efectividad del movimiento y podrías lesionar el cuello o los hombros. Mantén los hombros hacia abajo y relajados en todo momento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl de muñeca

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Mancuerna

**Recomendaciones:** Sujeta las mancuernas con un agarre neutro, es decir, las palmas de las manos mirando hacia adentro y los pulgares hacia arriba. Asegúrate de mantener las muñecas firmes y alineadas con los antebrazos.

**Errores Frecuentes:** Si levantas los hombros durante el ejercicio, reducirás la efectividad del movimiento y podrías lesionar el cuello o los hombros. Mantén los hombros hacia abajo y relajados en todo momento.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso de muñeca con barra

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Asegúrate de agarrar la barra con las palmas hacia abajo, lo que se conoce como un agarre en pronación. Esto permitirá que los músculos extensores del antebrazo se activen de manera efectiva durante el ejercicio. Coloca tus manos en la barra a la anchura de los hombros para que puedas realizar el ejercicio con la forma correcta y evitar lesiones.

**Errores Frecuentes:** Al mover los codos durante el ejercicio, involucrarás más los músculos del brazo en lugar de los músculos del antebrazo. Mantén los codos en una posición fija y concéntrate en mover solo los antebrazos.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Círculos de muñeca

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Realiza movimientos circulares lentos y suaves con las muñecas, primero en una dirección y luego en la otra dirección. Asegúrate de no forzar demasiado el movimiento y detente si sientes dolor o incomodidad.

**Errores Frecuentes:** Asegúrate de mantener una postura correcta durante todo el ejercicio para evitar lesiones. Mantén la espalda recta, los hombros hacia abajo y relajados, y los brazos extendidos hacia adelante.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso de barra

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bícep

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Agarra la barra con las palmas hacia abajo y las manos separadas al ancho de los hombros. Asegúrate de mantener los dedos cerrados alrededor de la barra y las muñecas en una posición neutral.

**Errores Frecuentes:** Baja la barra lentamente y mantén el control en todo momento. No dejes caer la barra rápidamente, ya que esto puede causar lesiones.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso con mancuernas

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bícep

**Herramientas**: Mancuernas

**Recomendaciones:** Mantén los pies firmemente apoyados en el suelo, la espalda recta y los hombros hacia abajo y relajados. Mantén los codos pegados al cuerpo y los brazos extendidos hacia abajo.

**Errores Frecuentes:** Evita hacer movimientos bruscos o rápidos durante el ejercicio, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones. Mantén el movimiento suave y controlado en todo momento.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso con barra Z

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Barra Z

**Recomendaciones:** Mantén los pies firmemente apoyados en el suelo, la espalda recta y los hombros hacia abajo y relajados. Mantén los codos pegados al cuerpo y los brazos extendidos hacia abajo.

**Errores Frecuentes:** Baja la barra lentamente y mantén el control en todo momento. No dejes caer la barra rápidamente, ya que esto puede causar lesiones.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl martillo con banco Scott de un solo brazo

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Máquina de gym, mancuerna

**Recomendaciones:** Comienza con un peso que te permita realizar el ejercicio con buena técnica y sin mover los codos. A medida que te sientas más cómodo con el ejercicio, puedes ir aumentando el peso de manera progresiva.

**Errores Frecuentes:** Es importante colocar los codos sobre el cojín de Scott para mantenerlos en una posición fija durante todo el ejercicio. Si los codos se mueven, se reduce la efectividad del ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl de muñeca con barra por detrás de la espalda

**Músculo primario**:Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Comienza con un peso que puedas manejar fácilmente y aumenta gradualmente la carga a medida que te sientas más cómodo con el ejercicio. No levantes más peso del que puedas manejar de manera segura y controlada.

**Errores Frecuentes:** No lleves más allá el movimiento de donde tu cuerpo lo permita. Forzar el movimiento de la muñeca hacía atrás puede provocarte lesiones.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Estiramiento de muñeca en el suelo

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Presiona en el suelo mientras te sientas cómodo y sientas los músculos del antebrazo.

**Errores Frecuentes:** No apoyes la totalidad de tu peso corporal en tu muñeca ya que puede causar lesiones.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Estiramiento de muñeca

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Ninguno

**Recomendaciones:** Comienza sentado o de pie con los brazos extendidos hacia adelante y las palmas hacia arriba. Dobla lentamente las muñecas hacia atrás, estirando los dedos hacia el techo. Mantén la posición durante 15-30 segundos y repite 2-3 veces.

**Errores Frecuentes:** Uno de los mayores errores que se cometen al estirar la muñeca es forzar demasiado el estiramiento. Es importante recordar que la muñeca es una articulación pequeña y delicada, y que forzarla demasiado puede provocar lesiones.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso de muñeca

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Mancuerna/Disco

**Recomendaciones:** Siéntate o párate con los brazos extendidos frente a ti y las mancuernas sostenidas cerca de tus muslos. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo.

**Errores Frecuentes:** A menudo, las personas comienzan con un peso demasiado pesado, lo que puede provocar tensión y lesiones en la muñeca. Es importante empezar con un peso ligero y aumentarlo gradualmente a medida que se adquiere más fuerza y resistencia.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl de muñeca con barra

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Ninguno

**Herramientas**: Barra

**Recomendaciones:** Siéntate o párate con los brazos extendidos frente a ti y las mancuernas o barra sostenidas cerca de tus muslos. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo.

**Errores Frecuentes:** Mover las muñecas demasiado rápido puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. Es importante mover las muñecas de manera lenta y controlada, para asegurarse de que se están trabajando los músculos adecuadamente.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl martillo con banda de resistencia

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Banda de resistencia

**Recomendaciones:** Es importante seleccionar la banda de resistencia adecuada para tu nivel de fuerza y resistencia. Si la banda es demasiado liviana, no te proporcionará suficiente resistencia para trabajar los músculos adecuadamente. Por otro lado, si la banda es demasiado pesada, puedes lesionarte. Empieza con una banda de resistencia liviana y ajusta el nivel de resistencia según sea necesario.

**Errores Frecuentes:** Una postura inadecuada puede afectar la forma en que se realiza el ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. Asegúrate de mantener los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y los hombros hacia abajo y hacia atrás durante todo el ejercicio.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nombre:** Curl inverso con cable de un solo brazo

**Músculo primario**: Antebrazo

**Músculos que también trabajan**: Bíceps

**Herramientas**: Máquina de gym

**Recomendaciones:** Asegúrate de que el cable esté ajustado a la altura adecuada para que puedas realizar el ejercicio cómodamente sin tener que doblarte o estirarte demasiado.

**Errores Frecuentes:** Mover el brazo demasiado rápido durante el ejercicio puede reducir la efectividad del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones. Es importante levantar el cable de manera lenta y controlada, para asegurarse de que se están trabajando los músculos adecuadamente.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------