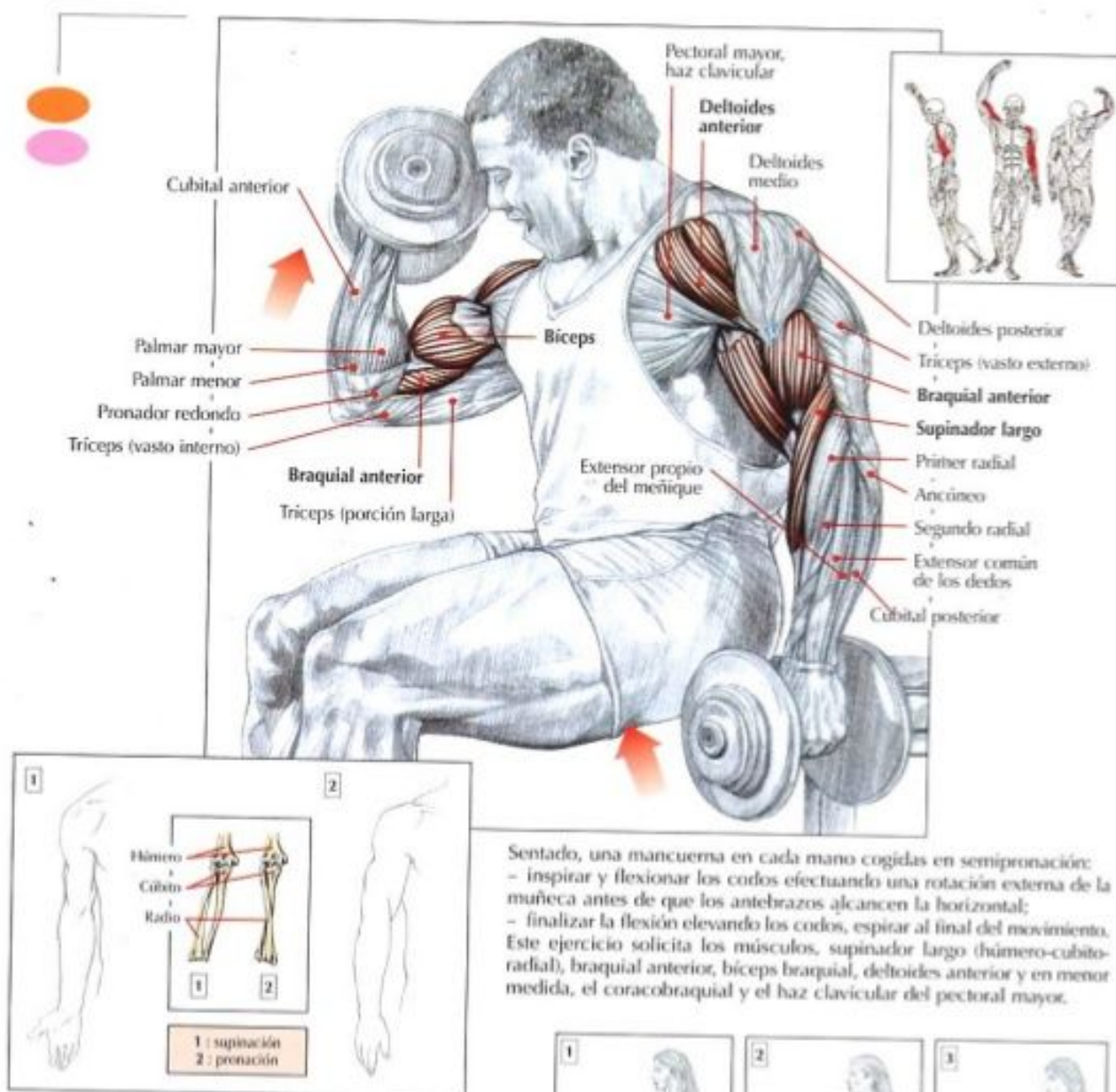


1

## CURL DE BÍCEPS ALTERNOS CON SUPINACIÓN



**Observación.** — A nivel biomecánico, este ejercicio permite que el bíceps realice completamente su función. Este músculo es flexor y antepulsor del brazo y sobre todo el supinador más potente.

**TRES MANERAS DE REALIZAR EL CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS:**  
1. predominancia del trabajo del bíceps;  
2. trabajo intenso del supinador largo;  
3. trabajo principal del bíceps y del braquial anterior.

