FASES DE EJECUCION DE BICEPS

Para empezar a ejecutar este ejercicio pues como primera medida hablando en términos normales se hace un calentaiento general de 15 a 20 minutos

**Ejecución**

Se hace de pie, con la espalda recta, barra o mancuernas tomadas con las manos en supinación, separación ligeramente mayor que el ancho de hombros:

– se flexiona los codos sin flexionar el tronco, mediante una contracción isométrica de los músculos. (fase concéntrica)  
– Una vez alcanzado el punto máximo de flexión del codo, descender de manera lenta y controlada, Hasta el final del movimiento. (fase excéntrica)

Para maximizar el desarrollo resulta prioritaria la ejecución del ejercicio con un tempo apropiado. La fase concéntrica debe realizarse de manera potente (1 segundo), luego en el punto de máxima contracción mantener 2 segundos, para pasar a una fase excéntrica que deberá sostenerse de manera controlada durante 3-5 segundos.

**Consejos**

Es recomendable la utilización de una barra EZ por sobre una recta, ya que esta última somete a la articulación de la muñeca a mucho estrés.

Mantener la espalda recta, con los hombros hacia atrás, las escápulas en posición anatómica y los músculos del Core (abdomen, glúteos y espinales) contraídos estabilizando la postura y evitando balanceos.

Los pies deben estar separados al ancho de hombros. Algunos también utilizan la técnica de colocar un pie por delante de la cadera y el otro por detrás. Lo importante es lograr una buena base de sustentación que nos permita la realización del entrenamiento de manera estable.

Cordialmente

Wilson Maldonado

Entrenador fitness de gimnasio