Curl martillo mancuerna

1. Toma una mancuerna en cada mano y mantén los brazos a los lados con las palmas de las manos mirando hacia tu cuerpo. Esta posición se llama agarre neutro o agarre martillo.
2. Mantén los pies separados a la anchura de los hombros y mantén una postura erguida y estable.
3. Comienza el movimiento doblando los codos y levantando las mancuernas hacia los hombros. Asegúrate de mantener los codos cerca del cuerpo y los antebrazos paralelos al suelo.
4. Continúa elevando las mancuernas hasta que los antebrazos estén en posición vertical y las mancuernas estén cerca de los hombros.
5. Mantén la contracción en los músculos del brazo durante un segundo en la parte superior del movimiento.
6. Luego, baja lentamente las mancuernas de regreso a la posición inicial, manteniendo el control del movimiento.
7. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Curl bíceps con goma

1. Párate sobre la banda elástica y sostén un extremo en cada mano. Asegúrate de que la banda esté tensa pero no excesivamente estirada.
2. Mantén los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas para una mejor estabilidad.
3. Comienza el movimiento con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia adelante.
4. Manteniendo los codos pegados al cuerpo, dobla los brazos lentamente y lleva las manos hacia los hombros, contrayendo los músculos del bíceps.
5. Asegúrate de mantener la tensión en la banda elástica durante todo el movimiento y controla el retorno de las manos hacia la posición inicial.
6. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.

Curl bíceps con barra z

1. Párate frente a la barra Z con los pies separados a la anchura de los hombros y agarra la barra con las manos en un agarre supino (palmas de las manos mirando hacia arriba). Asegúrate de tener un agarre firme y cómodo en la barra.
2. Mantén los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y los codos pegados a los costados.
3. Con el torso recto y los hombros hacia atrás, comienza el movimiento doblando los codos y levantando la barra hacia los hombros.
4. Mantén los codos pegados al cuerpo y evita balancear el torso o usar impulso para levantar la barra. Concéntrate en el trabajo de los músculos del bíceps.
5. Asegúrate de contraer los músculos del bíceps en la parte superior del movimiento y mantener la tensión en el músculo durante un segundo.
6. Luego, baja lentamente la barra de regreso a la posición inicial, manteniendo el control del movimiento.
7. Repite el movimiento para completar el número deseado de repeticiones.