



Tener unos brazos tonificados y definidos es el objetivo de muchas mujeres que buscan lucir más fuertes y femeninas. Para lograrlo, es esencial enfocarse en trabajar los músculos del bíceps y tríceps, que son los responsables de brindar forma y fuerza a los brazos.

Índice  ▼

1. [¿Por qué es importante trabajar los bíceps y tríceps?](#)
2. [Rutina de entrenamiento para bíceps y tríceps](#)
3. [Descarga nuestra rutina de bíceps y tríceps en PDF](#)

## ¿Por qué es importante trabajar los bíceps y tríceps?

Los bíceps, ubicados en la parte frontal del brazo, son los encargados de doblar el codo y levantar objetos hacia el cuerpo. Por otro lado, los tríceps, ubicados en la parte posterior del brazo, son los músculos que extienden el codo y permiten empujar objetos lejos del cuerpo.

Al fortalecer y tonificar estos músculos, no solo obtendrás brazos más definidos, sino que también mejorarás tu fuerza y resistencia en actividades diarias.

## Rutina de entrenamiento para bíceps y tríceps

¡Aquí te presentamos una rutina de entrenamiento diseñada específicamente para mujeres que desean tonificar sus brazos!

### 1. Flexiones de bíceps con mancuernas

1. Comienza de pie, con los pies separados a la altura de los hombros y una mancuerna en cada mano, con las palmas mirando hacia adelante.
2. Dobla los codos y levanta las mancuernas hacia los hombros, manteniendo los codos pegados al cuerpo.
3. Baja lentamente las mancuernas a la posición inicial y repite el movimiento de 10 a 12 veces en 3 series.

### 2. Extensiones de tríceps con polea alta

1. Párate frente a una polea alta con un agarre en V, con los pies separados a la altura de los hombros.



2. Extiende los brazos hacia abajo, manteniendo los codos cerca del cuerpo.
3. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento de 10 a 12 veces en 3 series.

### **3. Curl de bíceps con banda elástica**

1. Pisa una banda elástica con ambos pies y toma los extremos con las manos, con las palmas mirando hacia adelante.
2. Flexiona los codos y lleva las manos hacia los hombros, manteniendo los codos cerca del cuerpo.
3. Regresa lentamente a la posición inicial y repite el movimiento de 10 a 12 veces en 3 series.

### **4. Patadas de tríceps con mancuerna**

1. Ponte de pie, con los pies separados a la altura de las caderas y una mancuerna en una mano.
2. Inclina el torso hacia adelante y dobla el codo, llevando la mancuerna hacia atrás y extendiendo el brazo hacia atrás.
3. Regresa lentamente a la posición inicial y repite el movimiento de 10 a 12 veces en 3 series. Luego, cambia de brazo.

Recuerda que es importante calentar antes de comenzar cualquier rutina y estirar al finalizar para evitar lesiones y mantener la flexibilidad muscular.

## **Descarga nuestra rutina de bíceps y tríceps en PDF**

Si quieres obtener una guía más detallada y completa de esta rutina de entrenamiento para bíceps y tríceps, ¡descarga nuestra rutina en formato PDF de forma gratuita!

¡No esperes más y comienza a trabajar en tus brazos hoy mismo!