



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para fortalecer tus brazos y conseguir unos músculos tonificados, la rutina de brazos de Patry Jordan es perfecta para ti. Patry Jordan es una reconocida entrenadora personal y creadora del exitoso canal de YouTube "Gym Virtual", donde comparte sus conocimientos y rutinas de ejercicio con millones de seguidores.

Índice  ▼

1. [¿Por qué elegir la rutina de brazos de Patry Jordan?](#)
2. [Ejemplos de rutina detallados](#)
3. [Descarga la rutina de brazos gratis en PDF](#)

## ¿Por qué elegir la rutina de brazos de Patry Jordan?

La rutina de brazos de Patry Jordan ha sido diseñada específicamente para trabajar los músculos de los brazos de manera eficiente y efectiva. Esta rutina te ayudará a ganar fuerza, aumentar la definición muscular y mejorar tu resistencia en esta área del cuerpo.

## Ejemplos de rutina detallados

A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina de brazos basada en los entrenamientos de Patry Jordan:

### 1. Calentamiento

- Realiza 5 minutos de cardio ligero, como saltar a la comba o hacer saltos en el lugar, para elevar tu frecuencia cardíaca y preparar tus músculos para el entrenamiento.

### 2. Ejercicios para bíceps

- Flexiones de bíceps con mancuernas: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Mantén una postura recta, con los codos pegados al cuerpo y levanta las mancuernas hacia los hombros.
- Martillo de bíceps con mancuernas: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Sostén las mancuernas con las palmas de las manos mirándose entre sí y levanta las pesas hacia los hombros manteniendo los codos pegados al cuerpo.



### 3. Ejercicios para tríceps

- Fondos en paralelas: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Apoya las manos en las barras paralelas, estira los brazos y baja lentamente hasta que los codos estén flexionados en un ángulo de 90 grados.
- Extensiones de tríceps con mancuerna: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Sostén una mancuerna por encima de la cabeza y baja el peso detrás de la cabeza, manteniendo los codos cerca de las orejas.

### 4. Ejercicios para hombros

- Press de hombros con mancuernas: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Sostén las mancuernas a la altura de los hombros y levanta los brazos hacia arriba, extendiendo completamente los codos.
- Elevaciones laterales con mancuernas: Realiza 3 series de 12 repeticiones. Sostén las mancuernas a los costados del cuerpo y eleva los brazos hacia los lados hasta que estén paralelos al suelo.

### 5. Estiramientos

- Realiza estiramientos suaves de los brazos y los hombros para aliviar la tensión muscular y promover la recuperación.

Recuerda que es importante adaptar esta rutina a tu nivel de condición física y realizar los ejercicios de forma correcta para evitar lesiones. Consulta a un profesional de la actividad física si tienes alguna duda o necesitas asesoramiento adicional.

## Descarga la rutina de brazos gratis en PDF

Si quieres probar la rutina completa y tenerla siempre a mano durante tus entrenamientos, te invitamos a descargar la rutina de brazos de Patry Jordan en formato PDF de forma gratuita. ¡No pierdas la oportunidad de conseguir unos brazos fuertes y tonificados!