



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para fortalecer y tonificar tus brazos, la rutina de Susana Yábar es perfecta para ti. Susana Yábar es una reconocida entrenadora personal y experta en fitness que ha diseñado una rutina específica para trabajar los músculos de los brazos de forma efectiva y segura.

Índice ▼

1. [1. Calentamiento](#)
2. [2. Ejercicios de bíceps](#)
3. [3. Ejercicios de tríceps](#)
4. [4. Estiramientos](#)

1. Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y evitar lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltar la cuerda o correr en el lugar.

2. Ejercicios de bíceps

El primer grupo muscular que trabajaremos en esta rutina son los bíceps. Realiza los siguientes ejercicios:

1. **Curl de bíceps con mancuernas:** Con una mancuerna en cada mano, mantén los brazos extendidos a los lados y dobla los codos para levantar las mancuernas hacia los hombros. Realiza 3 series de 12 repeticiones.
2. **Curl de martillo:** Con las palmas de las manos mirando hacia los lados, dobla los codos para levantar las mancuernas hacia los hombros. Realiza 3 series de 12 repeticiones.
3. **Curl concentrado:** Siéntate en un banco con las piernas separadas y apoya el codo en el muslo. Con una mancuerna en la mano, dobla el codo para levantar la mancuerna hacia el hombro. Realiza 3 series de 12 repeticiones en cada brazo.

3. Ejercicios de tríceps

A continuación, nos enfocaremos en los tríceps para lograr unos brazos más definidos. Sigue estos ejercicios:



1. **Press francés:** Acuéstate en un banco y sostén una barra con las manos separadas a la altura de los hombros. Extiende los brazos hacia arriba y luego flexiona los codos para bajar la barra hacia la frente. Realiza 3 series de 12 repeticiones.
2. **Extensiones de tríceps con mancuernas:** De pie, sostén una mancuerna con ambas manos detrás de la cabeza. Extiende los brazos hacia arriba y luego flexiona los codos para bajar la mancuerna detrás de la cabeza. Realiza 3 series de 12 repeticiones.
3. **Patada de tríceps:** Sujeta una mancuerna con una mano y coloca la rodilla y la mano opuesta en un banco. Extiende el brazo hacia atrás y luego flexiona el codo para levantar la mancuerna hacia el hombro. Realiza 3 series de 12 repeticiones en cada brazo.

4. Estiramientos

Por último, no olvides estirar tus brazos para relajar los músculos y prevenir lesiones. Realiza estiramientos estáticos durante al menos 5 minutos, centrándote en los bíceps y tríceps.

Ahora que conoces la rutina de brazos de Susana Yábar, estás listo para comenzar a trabajar tus músculos y lograr unos brazos tonificados. Descarga la rutina completa en formato PDF y ¡comienza a transformar tus brazos hoy mismo!