



Si estás buscando desarrollar unos brazos fuertes y tonificados, las mancuernas pueden ser tus mejores aliadas. Con ellas, podrás trabajar todos los músculos de tus brazos de manera efectiva y eficiente. En este artículo, te presentaremos una rutina completa para brazos con mancuernas que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

1. [Antes de empezar](#)
2. [Ejercicios para bíceps](#)
3. [Ejercicios para tríceps](#)
4. [Conclusión](#)

Antes de empezar

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante que realices un calentamiento adecuado para evitar lesiones. Puedes optar por realizar algunos ejercicios de movilidad articular, como rotaciones de hombros y muñecas, así como estiramientos dinámicos de los músculos de los brazos.

Ejercicios para bíceps

El bíceps es el músculo principal en la parte frontal del brazo y es responsable de la flexión del codo. Aquí te presentamos dos ejercicios efectivos para trabajar esta zona:

1. **Curl de bíceps con mancuernas:** De pie, con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos a los costados, sostén una mancuerna en cada mano con las palmas de las manos mirando hacia adelante. Manteniendo los codos pegados al cuerpo, lleva las mancuernas hacia los hombros contrayendo los bíceps. Baja lentamente y repite el movimiento.
2. **Martillo de bíceps con mancuernas:** De pie, con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos a los costados, sostén una mancuerna en cada mano con las palmas de las manos mirando hacia tu cuerpo. Manteniendo los codos pegados al cuerpo, lleva las mancuernas hacia los hombros manteniendo la posición de martillo. Baja lentamente y repite el movimiento.



Ejercicios para tríceps

El tríceps es el músculo en la parte posterior del brazo y es responsable de la extensión del codo. Aquí te mostramos dos ejercicios que te ayudarán a fortalecer esta zona:

1. **Extensiones de tríceps con mancuerna:** Siéntate en un banco, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Sujeta una mancuerna con ambas manos por encima de tu cabeza y, manteniendo los codos cerca de las orejas, baja la mancuerna detrás de la cabeza flexionando los codos. Extiende los brazos hacia arriba y repite el movimiento.
2. **Fondos de tríceps con mancuernas:** Coloca dos mancuernas paralelas en el suelo y siéntate frente a ellas. Coloca las manos sobre las mancuernas, con los dedos apuntando hacia adelante. Con los pies apoyados en el suelo y los brazos extendidos, flexiona los codos para bajar el cuerpo hacia el suelo. Luego, extiende los brazos para volver a la posición inicial y repite el movimiento.

Conclusión

La rutina completa para brazos con mancuernas que te hemos presentado te permitirá trabajar de manera eficiente los músculos de tus brazos. Recuerda realizar cada ejercicio con buena técnica y empezar con un peso adecuado para tu nivel de fuerza. ¡No te pierdas la oportunidad de descargar esta rutina completa en un práctico PDF que te ayudará a alcanzar tus objetivos de manera efectiva!