



Si estás buscando una rutina de entrenamiento de brazos efectiva y sencilla para comenzar, ¡estás en el lugar correcto! En este artículo te presentaremos una rutina de brazos con mancuernas perfecta para principiantes. Estos ejercicios te ayudarán a fortalecer y tonificar tus bíceps, tríceps y antebrazos.

Índice ▼

1. [Antes de comenzar](#)
2. [Ejercicios para bíceps](#)
3. [Ejercicios para tríceps](#)
4. [Ejercicios para antebrazos](#)
5. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

Antes de comenzar

Antes de empezar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente. Dedica al menos 5 minutos a hacer ejercicios de cardio ligero, como saltar la cuerda o correr en el lugar. Además, no olvides estirar tus brazos, hombros y muñecas para evitar lesiones.

Ejercicios para bíceps

1. Curl de bíceps con mancuernas: Comienza de pie, con los pies separados al ancho de los hombros y una mancuerna en cada mano. Con los brazos extendidos a los lados y las palmas de las manos mirando hacia adelante, dobla los codos levantando las mancuernas hacia los hombros. Mantén los codos pegados al cuerpo y los abdominales contraídos. Haz 3 series de 12 repeticiones.

2. Martillo de bíceps con mancuernas: En la misma posición inicial que el ejercicio anterior, esta vez gira las palmas de las manos hacia tu cuerpo. Dobla los codos y levanta las mancuernas hacia los hombros, manteniendo los codos pegados al cuerpo en todo momento. Haz 3 series de 12 repeticiones.

Ejercicios para tríceps

1. Extensiones de tríceps con mancuerna: Siéntate en un banco o silla con la espalda recta y una mancuerna en una mano. Levanta el brazo hacia arriba, manteniendo el codo



cerca de tu cabeza. Extiende el antebrazo hacia arriba hasta que el brazo esté completamente recto. Luego, dobla el codo para volver a la posición inicial. Haz 3 series de 12 repeticiones en cada brazo.

2. Patada de tríceps con mancuerna: Colócate en posición de plancha baja con las manos apoyadas en el suelo y las piernas extendidas hacia atrás. Con una mancuerna en cada mano, dobla los codos y lleva las mancuernas hacia el pecho. Extiende los brazos hacia atrás, levantando las mancuernas hacia el techo y manteniendo los codos pegados al cuerpo. Haz 3 series de 12 repeticiones.

Ejercicios para antebrazos

1. Curl de antebrazo con mancuerna: Siéntate en un banco con una mancuerna en una mano y el antebrazo apoyado sobre el muslo, con la palma de la mano mirando hacia arriba. Dobla la muñeca hacia arriba y luego hacia abajo, manteniendo el antebrazo apoyado en todo momento. Haz 3 series de 12 repeticiones en cada brazo.

2. Flexiones de muñeca con mancuerna: En la misma posición que el ejercicio anterior, esta vez deja el antebrazo colgando del muslo y sostén la mancuerna con la palma de la mano mirando hacia abajo. Flexiona la muñeca hacia arriba y luego hacia abajo, sintiendo el trabajo en los músculos del antebrazo. Haz 3 series de 12 repeticiones en cada brazo.

Descarga la rutina completa en PDF

¡Ahora que conoces los ejercicios, es hora de poner manos a la obra! Para tener acceso a la rutina completa de brazos con mancuernas para principiantes en formato PDF, simplemente haz clic en el enlace a continuación y descárgalo de forma gratuita.

No esperes más y comienza a fortalecer tus brazos hoy mismo. ¡Descarga la rutina completa de brazos con mancuernas para principiantes en PDF ahora mismo!