



Si estás buscando una rutina de entrenamiento para fortalecer y tonificar tus brazos, una mancuerna es tu mejor aliada. Este versátil y económico equipo te permitirá trabajar diferentes grupos musculares de manera efectiva. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a lograr unos brazos fuertes y definidos.

Índice ▼

1. [1. Curl de bíceps](#)
2. [2. Press de hombros](#)
3. [3. Extensiones de tríceps](#)
4. [4. Curl de martillo](#)

1. Curl de bíceps

El curl de bíceps es uno de los ejercicios más populares para trabajar los músculos de los brazos. Para realizarlo correctamente, sigue estos pasos:

1. Toma una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos a los costados y las palmas hacia adelante.
2. Flexiona los brazos lentamente, llevando las mancuernas hacia tus hombros.
3. Pausa brevemente en la posición más alta y luego baja los brazos lentamente hasta la posición inicial.

Realiza 3 series de 12 repeticiones cada una, descansando entre series.

2. Press de hombros

El press de hombros es ideal para fortalecer los músculos de los hombros y tríceps. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

1. Siéntate en un banco con respaldo vertical y sostén una mancuerna en cada mano, a la altura de los hombros.
2. Extiende los brazos hacia arriba, elevando las mancuernas sobre tu cabeza.
3. Pausa brevemente y luego baja los brazos lentamente hasta la posición inicial.

Realiza 3 series de 10 repeticiones cada una, descansando entre series.



3. Extensiones de tríceps

Las extensiones de tríceps te ayudarán a tonificar la parte posterior de tus brazos. Sigue estos pasos para realizarlas correctamente:

1. Siéntate en un banco con respaldo vertical y sostén una mancuerna con ambas manos, detrás de tu cabeza.
2. Extiende los brazos hacia arriba, elevando la mancuerna sobre tu cabeza.
3. Pausa brevemente y luego flexiona los codos, bajando la mancuerna detrás de tu cabeza.
4. Extiende los codos nuevamente, elevando la mancuerna hacia arriba.

Realiza 3 series de 12 repeticiones cada una, descansando entre series.

4. Curl de martillo

El curl de martillo te permitirá trabajar los músculos de los brazos desde una perspectiva diferente. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

1. Toma una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos a los costados y las palmas hacia tu torso.
2. Flexiona los brazos lentamente, llevando las mancuernas hacia tus hombros.
3. Pausa brevemente en la posición más alta y luego baja los brazos lentamente hasta la posición inicial.

Realiza 3 series de 12 repeticiones cada una, descansando entre series.

¡Descarga esta rutina de brazos en PDF y alcanza tus objetivos!

Si estás buscando una rutina completa para desarrollar tus brazos, te invito a descargar nuestra rutina de brazos con mancuerna en formato PDF. En ella encontrarás ejercicios adicionales, consejos de entrenamiento y recomendaciones para optimizar tus resultados. No esperes más, ¡descárgala ahora mismo y empieza a transformar tus brazos!