

Rutina para el desarrollo de brazos.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 5. #29. Pág. 7.

Te presentamos una rutina para ayudarte a desarrollar tus brazos, hablaremos de los ejercicios para tríceps y bíceps, y así completar el entrenamiento de tus extremidades superiores. Primeramente veremos los movimientos básicos que realizan estos músculos.

Bíceps: Su acción principal es la flexión del codo. En base a esto, los mejores ejercicios para estimular su desarrollo son los llamados "curls" o flexiones de codo, en sus diferentes variedades: con barra, parado, sentado, con mancuerna, con poleas, en máquina, en banco Scott. Todos estos ejercicios uniarticulares (solo involucran el movimiento de una articulación) deben ser realizados de manera controlada y con una adecuada técnica en la que el esfuerzo se concentre solamente en el bíceps, su intervención de la espalda o el hombro. En lo que respecta al agarre, un agarre supinado (con las manos hacia arriba) aislará mejor el trabajo del bíceps, mientras que un agarre de martillo, involucrará además el músculo braquiorradial. El bíceps también participa en los ejercicios multiarticulares que involucren la flexión del codo, como por ejemplo: el jalón con polea al frente para espalda (Lat pull down), las dominadas, el remo.

Tríceps: El tríceps se localiza en la parte posterior del brazo. Su acción es opuesta a la del bíceps. Su principal acción es la extensión del codo, por lo que los mejores ejercicios para estimular su desarrollo son precisamente los que involucren este movimiento. Entre los ejercicios que puedes usar están: Extensión de codo con polea, Press francés, Copa a una o a dos manos, Patada de mula (extensión de tríceps con mancuerna). Recuerda que al igual que en las flexiones es importante realizar el ejercicio de manera controlada y con la técnica correcta, sin involucrar otros movimientos que no sean la extensión del tríceps.

El tríceps participa como músculo auxiliar en los ejercicios multiarticulares que involucran la extensión del codo, como por ejemplo el Press de hombro, Press de pecho.

A continuación te presentamos una rutina que te ayudará a lograr esos brazos que estás buscando. Realiza dos veces a la semana, y verás los resultados.

EJERCICIO	REPETICIONES
curl Concentrado con Mancuerna	10
Press Francés	10
curl de Biceps Banco Scott	8
Extensión de Triceps con Polea	8
curl de Biceps de Pie con Barra	10
Copa a Dos Manos	10

La primera semana haz tres series de 8 a 10 repeticiones cada una, la segunda y tercera cuatro series, la cuarta semana haz cinco series. En la quinta semana aumentas un 5 a 10% al peso y haces tres series, la 6ª y 7ª cuatro series y la 8ª vas a hacer 5 series pero de 6 repeticiones en cada ejercicio (si puedes aumenta un poco el peso). En todas las semanas el descanso entre series es de 60 a 80 segundos.