



# ENTRENO DE **BRAZOS** COMPLETO

**bestdiet**



Nuestra Historia y Compromiso con la Calidad **Bestdiet** nace de la consolidación de una empresa familiar andaluza con más de tres décadas de trayectoria ininterrumpida en el sector de la **nutrición, la dietética y el bienestar.**

En Bestdiet, la excelencia es nuestra forma de trabajar.

Para asegurar la máxima calidad, gestionamos cada paso del proceso en nuestras propias instalaciones. Desde la **creación de la fórmula en el laboratorio hasta su elaboración y distribución**, nos encargamos de todo sin intermediarios. Solo así podemos garantizar una seguridad alimentaria absoluta y ofrecerle suplementos en los que realmente puede confiar.

Le damos la bienvenida a esta **guía de entrenamiento.**

A lo largo de las siguientes páginas, encontrará un **programa de rutinas** diseñado para optimizar su **rendimiento físico y fortalecer su musculatura.**



**Entrenar brazos** es importante porque fortalece músculos como los bíceps y tríceps, que se utilizan en muchos movimientos del día a día, como levantar objetos, empujar o tirar. Tener brazos fuertes también mejora el rendimiento en otros ejercicios y ayuda a mantener el cuerpo equilibrado y más funcional. Además, contribuye a desarrollar fuerza y a mejorar la apariencia física.



## EL RELOJ (Cómo funciona la rutina)

Tiempo de acción: 45 segundos haciendo el ejercicio.

Tiempo de pausa: 15 segundos para descansar y acomodarte para el siguiente.

Dinámica: Haces los 10 ejercicios en orden. Eso te tomará 10 minutos.

Luego, vuelves a empezar desde el número 1 para hacer la segunda vuelta.

Total: 20 minutos clavados (Alta intensidad, modificar tiempo según necesidad).

## LOS 10 EJERCICIOS (Explicación paso a paso)



### 1. Curl de bíceps con barra EZ.

**Ejecución:** De pie, sujete la barra EZ por el agarre ondulado. Mantenga los codos pegados a las costillas y eleve la barra hacia el pecho sin balancear el torso. Descienda el peso de forma controlada hasta estirar casi por completo los brazos.

Enfoque muscular: Masa global del bíceps braquial.



### 4. Press francés con barra EZ (Rompecráneos).

**Ejecución:** Tumbado boca arriba en un banco plano, sujete la barra EZ con los brazos extendidos hacia el techo. Flexione únicamente los codos para llevar la barra hacia su frente, y empuje con fuerza para volver a la posición inicial.

Enfoque muscular: Desarrollo masivo de la cabeza larga del tríceps.



### 2. Extensión de tríceps en polea alta con cuerda.

**Ejecución:** De pie frente a la polea, sujete la cuerda con ambas manos. Con los codos fijos a los lados del torso, empuje hacia abajo hasta extender los brazos, separando ligeramente las manos al final del recorrido para máxima contracción.

Enfoque muscular: Cabeza lateral y aislamiento del tríceps.



### 3. Curl alterno con mancuernas en banco inclinado.

**Ejecución:** Sentado en un banco inclinado a 45 grados, deje caer los brazos a los lados con una mancuerna en cada mano. Flexione los codos alternando los brazos, rotando la muñeca hacia afuera al subir (supinación).

Enfoque muscular: Estiramiento máximo y trabajo de la cabeza larga del bíceps.

### 5. Curl de bíceps tipo martillo con mancuernas.

**Ejecución:** De pie, sujete una mancuerna en cada mano con agarre neutro (las palmas mirándose entre sí). Manteniendo esta postura, eleve el peso hacia los hombros y descienda lentamente.

Enfoque muscular: Bíceps braquial y braquiorradial (antebrazo).





#### 6. Extensión de tríceps con mancuerna tras nuca.

**Ejecución:** Sentado en un banco con respaldo, sujete una mancuerna pesada con ambas manos por encima de la cabeza. Flexione los codos dejando caer el peso por detrás de la nuca y vuelva a extender los brazos hacia el techo.

Enfoque muscular: Tríceps en posición de máximo estiramiento.



#### 7. Curl de bíceps en banco Scott (Predicador).

**Ejecución:** Sentado en el banco Scott, apoye la parte posterior de los brazos en el pupitre. Sujete la barra (o los agarres de la máquina) y eleve el peso concentrando toda la fuerza en el bíceps, evitando cualquier ayuda de la espalda.

Enfoque muscular: Aislamiento estricto y pico del bíceps.



#### 8. Patada de tríceps con mancuerna.

**Ejecución:** Apoye una rodilla y una mano en un banco plano. Con la otra mano, sujete una mancuerna, eleve el codo hasta la línea de la espalda y extienda el brazo hacia atrás por completo.

Mantenga un segundo la contracción y vuelva a flexionar a 90 grados.

Enfoque muscular: Definición y contracción final del tríceps.



#### 9. Curl de bíceps en polea baja con cuerda.

**Ejecución:** De pie frente a la polea baja, sujete los extremos de la cuerda. Flexione los codos hacia arriba manteniendo una tensión constante en el cable durante todo el recorrido, tanto en la subida como en la bajada.

Enfoque muscular: Tensión continua mecánica en el bíceps.



#### 10. Extensión de tríceps con agarre invertido (Supino).

**Ejecución:** De pie en la polea alta, utilice una barra recta pequeña pero sujétela con las palmas mirando hacia arriba. Empuje el peso hacia abajo aislando por completo el tríceps hasta la extensión total.

Enfoque muscular: Trabajo de la cabeza medial del tríceps para un cierre de máxima congestión.

# bestdiet

**Entra en nuestra web y descubre todo nuestro catálogo de  
alimentación proteinada y complementos alimenticios.  
Complementa tu vida con complementos.**

**bestdiet.es**

