

ENTRENANDO BÍCEPS Y TRÍCEPS

Por Sergio Garcia

Llega el calor y el buen tiempo, salís a la calle con una camiseta de manga corta y dejáis en descubierto vuestros brazos trabajados duramente durante el invierno, seguramente alguien vendrá y os pedirá que flexiones vuestros bíceps.

En las competiciones culturistas, "la pose reina" es el doble bíceps de frente, si sois buenos en esta pose, seguramente habéis ganado ya muchos puntos; esta pose evidencia el desarrollo de todo el cuerpo pero quien lleva la voz cantante son vuestros densos y picudos bíceps y vuestros bombeados tríceps.



Los brazos son sin duda el grupo muscular que más llama la atención dentro y fuera de las plataformas del culturismo; es el grupo muscular más utilizado para demostrar vuestro desarrollo tanto visual como con la cinta métrica.

Después de los sastres nadie utilizó este instrumento tanto como nosotros ni con tanto deseo de ver subir otro centímetro nuevo.

Muchas veces escucho que las medidas no son importantes, que lo importante es el espejo, que es mejor un brazo de 45 cm. recortado que uno de 50 no tan definido.... ¿Pero sabéis qué? Las medidas son mucho más importantes que el simple hecho de subir unos centímetros o que una mera cifra.

En un deporte con tantas subjetividades como es el culturismo, lo que necesitamos son realidades; 1 cm. más, 5 kilos más de músculo o 20 kilos en más en las sentadillas etc... porque así, es la única forma de medir nuestros

progresos de una forma realista y marcarnos en nuestra mente unos objetivos y unas cifras reales.

Ya lo decía Schwarzenegger: "Programar vuestra mente y vuestro cuerpo hará el resto".

La carrera de los brazos

Y en mi caso no pudo ser más cierto.

Tengo mis cuadernos de entrenamiento desde que empecé a entrenar seriamente en 1990 en los cuales tengo apuntado todo lo que he ido haciendo y lo que me ha hecho progresar, desde mis dietas, sistemas de entreno, el peso corporal, kilos levantados y por supuesto todas mis medidas.

Desde el principio con mis brazos tuve una obsesión: aumentar su tamaño, de esta "obsesión" vino mi deseo por mover más kilos, por congestionar mejor y por aumentar su medida.

Con 18 años, el primer día que puse los pies en un gimnasio, mis brazos medían 36 cm., nada excepcional, con 19 años tenía 40 cm., con 20 años 43 cm., con 21 años 45cm., con 23 años 48 cm., y por fin con 25 años 50 cm.

Después de esta carrera para unos brazos grandes en la cual llegué a usar 100 kilos para mis curls con barra tuve un parón de crecimiento, tal vez por miedo a lesionarme si usaba pesos más grandes, ya que ya había experimentado con alguna lesión, tal vez por haberme acercado a mi potencial genético, o simplemente por que necesitaba un cambio en mi entrenamiento.

Recopilando información vi que necesitaba fijarme en la forma un poco más, utilizar ángulos nuevos y llenar algunas zonas de mis brazos que el entrenamiento pesado no había conseguido llegar a ellas, así como: la parte de baja del tríceps, alargar los bíceps un poco más y desarrollar más el braquial y la cabeza externa del tríceps.

Y con todo esto y un programa adaptado a mis necesidades individuales alcancé mi medida actual de 53 cm., después de entrenar, ya que nunca me tomo medidas en frío.

Pero ¿Cómo logré subir mis 36 cm. iniciales a los más de 50 actuales? ¿Qué recomiendo yo para un principiante? ¿Cómo empezar a despegar en la carrera de los brazos?

Entrenamiento para el principiante

Un principiante debe entrenar duro, breve, intenso pero sobre todo corto y recuperarse bien. Olvidaros de las rutinas de un gran profesional en temporada de competición, ese no es vuestro momento, todo llegará. Ahora vamos a desarrollar los brazos de verdad y vamos a crear una base de fuerza y masa muscular.

BÍCEPS

El primer ejercicio para desarrollar vuestros bíceps es el curl con barra, olvidaos de movimientos de forma, este es el que os dará tamaño de verdad. 4 series subiendo peso en cada una, con repeticiones en torno a las 8-10 e incluso alguna serie de 6 repeticiones para manejar el máximo peso. No mováis el peso con un estilo absolutamente estricto, permitíos un ligero balanceo al inicio de la repetición y apretad con fuerza al final en la posición de máxima contracción esto hará que manejeis más peso y que no tengáis excesiva presión en vuestros tendones al variar el punto tensión.

Como segundo y último ejercicio de bíceps podríamos decidirnos por un curl con mancuernas sentado o un curl en banco "scott" con no más de 3 series de 8 repeticiones en total.

TRÍCEPS

Como primer ejercicio de tríceps escogería el tríceps en polea, por su simplicidad, fácil realización y su relativa poca tensión sobre los codos. 4 series subiendo peso en cada una moviéndonos siempre en torno a la 8-10.

El segundo ejercicio adecuado para vuestra rutina sería el press francés con barra o el press cerrado para tríceps, ejercicios básicos para vuestro desarrollo que os llenarán los tríceps desde el punto de inserción con el codo. 3 series de 8 a 10 repeticiones deberían de ser suficientes.

Cuando llevemos algo más de un año entrenando, podemos empezar a añadir movimientos de forma o de aislamiento, es decir, si necesitamos más pico en los bíceps los curls concentrados serán nuestro ejercicio, si necesitamos alargarlos, los curls en banco scott son la solución. Un ejercicio extra de 2 a 3 series de 10 repeticiones sería suficiente.

En el caso de los tríceps es lo mismo, si necesitamos llenar la parte baja, donde el tríceps se inserta en la articulación, deberíamos realizar press francés, si queremos trabajar la cabeza externa del tríceps los tirones frontales en olea o las patadas son nuestros aliados y finalmente si queremos volumen en la panza, en la cabeza larga del tríceps, que es la confiere mayor tamaño a los brazos, todos los ejercicios que se realicen por encima de la cabeza nos va a beneficiar y a potenciar esta zona.

Mi programa de entrenamiento actual

Mi principal objetivo, hoy en día, no es que mis brazos sean más grandes si no que parezcan más grandes de lo que son, por esto nuevamente analizando, he visto que zonas requieren de mayor desarrollo y como conseguir darles un aspecto pleno y recortado desde cualquier ángulo.

**Curl con barra-Tríceps en polea.*

4 superseries de 10 a 8 repeticiones.

**Curl con mancuernas en banco a 45º-Tirones con cuerda por encima de la cabeza.*

3 superseries de 10 a 12 rept.

**Curl concentrado en polea- Extensiones con mancuerna.*

3 superseries de 10 a 12 repeticiones.

**Curl de antebrazo-curls inversos o martillo.*

2 superseries de 10 a 12 repeticiones.

Últimos consejos sobre el entrenamiento de brazos

- ***No es suficiente con entrenar y esperar que crezcan ¡tenéis que obligarles a crecer!***
- ***Mentalizaros de tener una medida de brazos cada vez mayor, tomaros medidas.***
- ***El secreto del crecimiento es la recuperación, entrenar duro y darles descanso.***
- ***Llevar una alimentación sólida como parte de vuestro proceso de recuperación.***
- ***Tomar varios batidos de proteínas a lo largo del día, y creatina para ganar fuerza y energía, así como Glutamina y Bcaa después de entrenar.***