

## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

Este músculo de la cara anterior del brazo destaca visualmente puesto que sobresale notablemente al contraerse con el gesto de flexión del codo. Con la mano contraria sobre el cuerpo muscular del bíceps podemos realizar flexiones y extensiones del codo para sentir la contracción de sus fibras.

En el extremo proximal del cuerpo muscular podemos sentir con la punta de los dedos la franja de división del cuerpo muscular hacia los dos tendones proximales.

En el extremo distal, con el codo flexionado, podemos pinzar el gran tendón que se inserta en el antebrazo.

## NECESIDADES COMUNES

Este músculo es muy participativo en los quehaceres cotidianos, puesto que se encarga de flexionar el codo. Pero, la vida sedentaria no suele exigirle grandes esfuerzos como el de trepar un árbol, elevar una carga del suelo o traccionar una carga desde el frente. Incluso, la gran mayoría de âsanas no llegan a poner a prueba la capacidad de fortaleza del bíceps, por lo tanto, deberíamos tener en cuenta la necesidad de fortalecerlos.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Trepar un árbol, elevar una carga del suelo, sostener una carga sobre los antebrazos flexionados, traccionar una carga desde el frente. Estos son ejercicios naturales que desarrollan la fortaleza del bíceps.

En âsana, los bíceps actúan cuando hacen el esfuerzo de acercar rodillas o pies hacia el tronco, como en apaâsana, la hoja plegada. Del mismo modo, también actúan cuando se esfuerzan para acercar el tronco hacia los muslos, como en



Flexión de codos con carga



Apanâsana



Llevar el pie hacia la nalga



“El arquero”



Janu sirsâsana



Salabhâsana

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Para estirar este músculo se deberán contemplar las dos articulaciones responsables:

- Articulación del codo: Extensión con pronación.
- Articulación escapulohumeral: Retropulsión.



Urdhva mukhâsana



Adho mukhâsana



Catuspada pitham



Purvotanâsana



Dhanurâsana



Ustrâsana