

Ejercicios efectivos y prácticos con mancuernas

HISTORIA EN BREVE

- > Las mancuernas se pueden utilizar para realizar una gran variedad de ejercicios que pueden trabajar varios músculos de todo el cuerpo para incrementar la fuerza, la resistencia y la masa muscular
- > Las mancuernas son uno de los equipos de ejercicio más versátiles en el mundo del fitness. Se pueden utilizar como pesas libres para realizar una gran variedad de ejercicios que pueden trabajar varios músculos de todo el cuerpo
- > Si no tiene mancuernas, existen algunas alternativas que puede utilizar en casa. Pero recuerde que el material es lo menos importante, solo necesita utilizar algún objeto para crear resistencia durante los entrenamientos

Si es su primera vez en el gimnasio, le será fácil reconocer las mancuernas, ya que son uno de los equipos más populares y por general, las colocan en una esquina para que todos puedan utilizarlas. Las mancuernas, que se describen como "una barra corta con peso en cada lado", se utilizan para agregar resistencia a los entrenamientos comunes con el fin de incrementar la fuerza y la masa muscular.

¿Qué es una mancuerna?

El ejercicio es una de las actividades más populares que se remonta a tiempos muy antiguos, en el que las personas utilizan una gran variedad de materiales para crear resistencia e incrementar la fuerza de forma más efectiva, y las mancuernas son uno de los más comunes. En el pasado, las personas utilizaban campanas como peso para

incrementar su masa muscular. Cuando se les quito badajos las campanas ya no hacían ruido, de ahí el nombre en inglés dumbbells.

Con el tiempo, cambiaron las campanas por una barra corta de mano con peso en cada lado, las mancuernas. Y aunque las mancuernas parecen barras pequeñas, se crearon primero que las barras. De hecho, las barras que en inglés se llaman barbells recibieron su nombre en honor a las mancuernas (dumbbells).

Y a diferencia de las máquinas de peso con las que solo puedes hacer unos cuantos ejercicios, las mancuernas son más pequeñas, por lo que son más fácil de manipular con una sola mano, lo que las convierte en una buena opción para aquellos que quieren enfocarse en partes específicas de su cuerpo.

Debido a que no van conectadas a una máquina, sino que se usan libremente solo con las manos, las mancuernas también se conocen como pesas libres. No solo son muy versátiles en el mundo del fitness, sino que también son más prácticas cuando se trata de costo y espacio.

Tipos de mancuernas

Las mancuernas vienen en diferentes formas, según su apariencia, el material con el que están hechas y la capacidad de ajuste de las pesas. Los diferentes tipos de mancuernas son:

- **Mancuernas de peso fijo:** este tipo de mancuernas tienen pesos fijos, lo que significa que suelen estar hechas con un material sólido. Un ejemplo de una mancuerna fija es una con pesas hexagonales que se pueden colocar en el piso sin que se muevan.
- **Mancuernas ajustables:** con estas mancuernas se puede agregar o quitar peso de la barra. Esta versatilidad le permite cambiar el peso para personalizar su entrenamiento. Mientras que las mancuernas fijas le brindan una apariencia más aerodinámica, las mancuernas ajustables le brindan más espacio, ya que solo necesita apilar los platos al momento de guardarlos.

Si no tiene mancuernas, existen algunas alternativas que puede utilizar en casa. Pero recuerde que el material es lo menos importante, solo necesita utilizar algún objeto para crear resistencia durante los entrenamientos. Algunas alternativas a las mancuernas incluyen:

- Sacos de arena o bolsas con arroz
- Jarras de agua
- Recipientes de plástico
- Botes de comidas enlatadas

Beneficios de las mancuernas

Como ya se mencionó, las mancuernas son económicas y prácticas, por lo que son fáciles de adquirir. Pero además de ser muy prácticas, las mancuernas también ofrecen otros beneficios, como:

- **Son más económicas que las máquinas de pesas:** usar pesas libres como mancuernas es una opción mucho más accesible si está buscando alternativas económicas a las máquinas profesionales.
- **Son más adaptables y ajustables:** es más fácil agregar mancuernas a los entrenamientos para realizar diferentes tipos de ejercicios. Las mancuernas tampoco tienen una longitud, altura y peso específicos, así que puede ajustarlas según sus necesidades individuales.
- **Ofrecen una mayor variedad a sus entrenamientos:** debido a que las mancuernas no se limitan a un banco o una silla, puede personalizar sus entrenamientos e incorporar más movimientos para trabajar músculos específicos, además de que puede realizar los ejercicios en casi cualquier lugar.
- **Pueden mejorar el control motor y la coordinación:** se descubrió que el uso de pesas libres podría mejorar la capacidad reactiva, la orientación, la aptitud combinatoria y el equilibrio.

Cómo utilizar las mancuernas

Si es la primera vez que utiliza mancuernas, comience con practicar su agarre. Mantener un buen agarre lo ayudará a distribuir el peso por todo su brazo. Existen muchas formas de mejorar su agarre, que incluyen familiarizarse con las barras y aprender las técnicas para sujetarlas o bien, utilizar una empuñadura.

Si es principiante, primero determine su peso inicial Utilice dos mancuernas ligeras y realice de 10 a 15 repeticiones. Según el American Council for Exercise, comenzar con pesos ligeros le ayudará a establecer un punto de referencia para su fuerza y equilibrio. Una vez que domine los pesos ligeros, puede incrementar el peso de las mancuernas.

Ejercicios con mancuernas para principiantes

Es muy fácil utilizar las mancuernas. Pero hay dos factores importantes que no debe olvidar, la forma y el peso apropiados. Si es principiante, puede probar estos dos ejercicios básicos con mancuernas:

Press de hombros con mancuernas

1. Colóquese frente a un espejo.
2. Sostenga las mancuernas con las palmas hacia al frente. Flexione los codos a unos 90 grados.
3. Levante lentamente las mancuernas sobre su cabeza. Mantenga durante unos segundos.
4. Baje a la posición inicial.
5. Repita de 12 a 15 veces por serie.

Press de pecho con mancuernas

1. Siéntese en un banco plano y sostenga una mancuerna en cada mano.

2. Acuéstese lentamente y coloque las mancuernas a cada lado de su pecho con los codos flexionados a unos 90 grados.
3. Levante lentamente las mancuernas y júntelas sobre su pecho.
4. Mantenga durante unos segundos y regrese a la posición inicial.

35 ejercicios con mancuernas

Como pesas libres, las mancuernas se pueden utilizar en una gran variedad de ejercicios, que incluyen curls, extensiones, press y levantamientos. En esta sección encontrará una guía completa de 35 ejercicios diferentes con mancuernas para incluir en su entrenamiento.

Press de banca con agarre cerrado

1. Tome un par de mancuernas y sosténgalas con un agarre neutral. Acuéstese sobre un banco y coloque los brazos a los lados a la altura de su pecho.
2. Lleve las mancuernas hacia su pecho. Cuide de no inclinar las mancuernas hacia afuera, ya que esta posición evita que sus tríceps trabajen como deberían.
3. Baje los codos hacia los lados y deténgase justo antes de que las mancuernas toquen su pecho. Haga una pausa y regrese a la posición inicial.

Press de piso con mancuernas

1. Sostenga una mancuerna en cada mano con un agarre prono.
2. Acuéstese y flexione las rodillas de modo que ambos pies estén apoyados en el piso.
3. Coloque los codos de modo que los brazos formen un ángulo de 90 grados con los tríceps apoyados en el piso. Sostenga las mancuernas por encima de su pecho.
4. Extienda las mancuernas hacia arriba. Haga una pausa y regrese a la posición inicial.

Press inclinado con mancuernas

1. Acuéstese en un banco inclinado con una mancuerna en cada mano. Puede recargar las mancuernas en la parte superior de sus muslos. Sus palmas deben estar de frente.
2. Con ayuda de sus muslos, levante las mancuernas. Levante una a la vez, con una separación del ancho de sus hombros.
3. Gire las muñecas hacia adelante, con las palmas de las manos en dirección opuesta a su cuerpo. Esta será su posición inicial.
4. Levante las mancuernas involucrando el pecho y exhale mientras lo hace.
5. Apriete los brazos cuando estén completamente estirados. Sostenga y luego baje lentamente. Repita.

Extensión de tríceps acostado

1. Tome un par de mancuernas y acuéstese en un banco. Colóquelas sobre su cabeza con un agarre neutral a la altura de los hombros y los brazos rectos.
2. Flexione los codos mientras lleva las mancuernas a los lados de la cabeza. Mantenga la parte superior de los brazos en la misma posición. Haga una pausa cuando sus codos se flexionen más allá de los 90 grados.
3. Regrese a la posición inicial. Repita

Extensión de tríceps acostado en pelota suiza

1. Mientras sostiene las mancuernas en cada mano, acuéstese sobre una pelota suiza, pero asegúrese de que la parte superior de la espalda y la parte media de la espalda estén bien apoyadas.
2. Mantenga sus pies bien firmes sobre el piso.
3. Levante la cadera para que se alinee con su torso. Coloque las mancuernas sobre su pecho, con las palmas hacia adentro. Esta será su posición inicial.

4. Baje las mancuernas flexionando los codos. Asegúrese de no mover la parte superior de sus brazos.
5. Deténgase cuando sus antebrazos toquen sus bíceps. Sostenga durante un segundo.
6. Regrese a la posición inicial.

Extensión de tríceps en banco inclinado

1. Mientras está acostado sobre una pelota suiza, baje la cadera al piso.
2. Sostenga las mancuernas por encima de su pecho, con los brazos extendidos.
3. Flexione los brazos a la altura de los codos a unos 90 grados.
4. Regrese a la posición inicial. Repita

Extensión de tríceps con mancuernas

1. Siéntese con los pies separados a la altura de sus hombros en posición recta.
2. Tome una mancuerna y coloque las palmas en el lado interior de la pesa.
3. Levante la mancuerna sobre su cabeza con las palmas hacia arriba.
4. Apriete los hombros. Baje el peso apoyándose con la articulación del codo hasta que sus antebrazos estén paralelos al piso. Mantenga los codos hacia adelante durante todo el movimiento.
5. Regrese a la posición inicial.

Peso muerto con pierna rígida y mancuernas

1. Tome un par de mancuernas y manténgalas a los lados.
2. Párese derecho con una ligera flexión de rodillas. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros. Esta sería su posición inicial.

3. Mantenga la espalda lo más recta posible, inclinándose por la cintura y bajando las mancuernas sobre la parte superior de los pies. Sus rodillas deben permanecer inmóviles durante todo el movimiento.
4. Enfóquese en estirar sus isquiotibiales. Baje las mancuernas hasta donde se lo permitan sus isquiotibiales.
5. Apriete los isquiotibiales y comience a levantar las mancuernas nuevamente. Centre su mirada hacia arriba y mantenga los hombros hacia atrás para no flexionar la parte inferior de la espalda.
6. Apriete los glúteos y los isquiotibiales y regrese a su posición inicial.

Elevación de pantorrillas con mancuernas

1. Póngase de pie con las mancuernas a los lados.
2. Coloque las puntas de los pies sobre un escalón de ejercicio o un disco de pesas con los talones tocando el suelo.
3. Con los dedos de los pies hacia adelante, levante los talones del suelo y apriete las pantorrillas.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

Curl de bíceps de pie con mancuernas

1. Tome un par de mancuernas. Extienda sus brazos a los lados. Mantenga los codos cerca de los costados.
2. Gire los brazos hasta que las palmas de las manos estén una frente a la otra. Flexione las mancuernas hacia los hombros. Continúe hasta que las mancuernas estén a la altura de sus hombros con las palmas hacia adentro.
3. Haga una pausa y flexione mientras cuenta hasta uno. Regrese lentamente a la posición inicial.

Curl con estocada con aducción isométrica

1. Sostenga una mancuerna en cada mano. Baje su cuerpo a una posición más baja que una estocada, sin que la parte posterior de las rodillas toque el suelo.
2. Levanta las mancuernas hasta el pecho mientras mantienes la posición de estocada.
3. Vuelva a bajar las mancuernas. Repita.

Lagartija con Curl de martillo

1. Tome un par de mancuernas. Colóquese en posición de lagartija con las palmas una frente a la otra.
2. Sin mover la parte superior del brazo, realice un curl con la mano derecha hacia el hombro derecho.
3. Baje la mancuerna. Repita con el brazo izquierdo.
4. Alterne los brazos con cada repetición durante 30 a 60 segundos.

Curl de martillo inclinado

1. Colóquese en un banco inclinado mientras sostiene una mancuerna en cada mano.
2. Coloque la espalda fija sobre el banco inclinado con los pies juntos.
3. Extienda las manos a los lados del banco. Sujete las mancuernas con un agarre neutral. Esta será su posición inicial.
4. Levante las mancuernas flexionando los codos, pero manteniendo inmóvil la parte superior del brazo.
5. Levante hasta que las mancuernas estén a la altura de su pecho.
6. Haga una pausa y luego regrese a su posición inicial. Repita.

Curl de martillo cruzado

1. Separe los pies hasta el ancho de sus hombros. Extienda los brazos a lado de su cuerpo.
2. Levante la mancuerna hacia el hombro opuesto y luego bájela a la posición inicial.
3. Alterne entre las dos mancuernas.

Clean con mancuernas

1. Sostenga un par de mancuernas a los lados con las palmas una frente a la otra. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros en una posición de media sentadilla.
2. En un solo movimiento, levante las mancuernas y los talones. Coloque las mancuernas a la altura de sus hombros.
3. Manténgase derecho. Haga una pausa y luego regrese a la posición inicial.

Sentadilla frontal con mancuernas

1. Coloque los pies separados a la altura de la cadera. Sostenga mancuernas sobre sus hombros con un agarre neutral. Levante los codos.
2. Con la espalda recta, gire hacia atrás hasta que su cuerpo baje a la posición de sentadilla.
3. Baje su cuerpo hasta que la cadera esté por debajo de las rodillas.
4. Con ayuda de su cadera, regrese a su posición inicial.

Sentadilla con una pierna con mancuernas (sentadilla pistola)

1. Póngase de pie con las mancuernas a los costados.
2. Mantenga el equilibrio en una pierna y extienda la otra pierna hacia el frente. Levante la pierna lo más alto posible

3. Póngase en cuclillas lo más que pueda mientras mantiene la pierna por encima del suelo.
4. Regrese a la posición inicial. Repita. Cambie de pierna y repita con el otro lado.

Sentadilla búlgara con mancuernas

1. Sostenga una mancuerna ligera con agarre de copa con las manos justo frente a su cuerpo.
2. Al colocar el pie hacia atrás sobre un escalón o un banco, eleve el pie casi a la altura de la rodilla.
3. Colóquese en una posición de estocada hacia adelante con el torso recto y apriete el abdomen y la cadera.
4. Baje hasta que su muslo delantero esté casi horizontal. Mantenga su rodilla alineada con su pie. Asegúrese de que sus rodillas no sobrepasen la línea de los dedos de los pies.
5. Levántese con ayuda de su talón delantero y regrese a su posición inicial.

Sentadillas con curl

1. Colóquese con los pies un poco más abiertos a la altura de los hombros con los dedos de los pies a 45 grados.
2. Mantenga su torso en un ángulo ligeramente hacia adelante.
3. Sostenga un par de mancuernas en sus manos.
4. Inhale mientras flexiona las rodillas y baja la cadera hasta que los muslos estén paralelos al piso.
5. Levante las mancuernas hasta el pecho al mismo tiempo que baja el cuerpo.
6. Exhale y levántese de nuevo con las mancuernas bajando a la posición inicial.
Repita.

Estocada lateral con mancuernas

1. Con los pies abiertos a la altura de la cadera, sostenga mancuernas ligeras a los lados con las palmas hacia el cuerpo.
2. De un gran paso hacia la derecha con el pie derecho, pero mantenga los brazos rectos. Aterrice con el talón primero y luego con el resto del pie. Flexione la rodilla derecha de modo que baje la cadera y el cuerpo hasta que la rodilla y la cadera formen un ángulo de 90 grados.
3. Regrese a su punto de partida extendiendo la cadera y la rodilla derecha. Repita con el otro lado.

Estocadas alternadas con mancuernas

1. Sostenga una mancuerna a cada lado de su cuerpo, con las palmas hacia adentro.
2. Dé un gran paso hacia adelante con la pierna derecha y colóquese en posición de estocada, con ambas rodillas a un ángulo de 90 grados.
3. Mantenga la espalda y el torso rectos.
4. Dé un paso adelante con la pierna izquierda para juntar los pies.
5. Repita con la otra pierna.

Peso muerto con mancuernas

1. Colóquese con los pies separados a la altura de la cadera. Sostenga las mancuernas con las palmas hacia los muslos.
2. Apriete los omóplatos. Baje las mancuernas por las piernas.
3. Haga una pausa cuando su torso esté paralelo al piso.
4. Levante la mancuerna a través de la parte media del pie mientras mantiene su postura. Repita.

Abdominal negativa

1. Colóquese en posición de abdominal con las rodillas flexionadas a 90 grados. Sostenga una mancuerna contra su pecho.
2. Apriete el abdomen y baje el torso lo más lentamente posible hacia el piso. Mantenga el ritmo lento.
3. Regrese a su posición inicial una vez que su espalda toque el suelo.

Thrusters con mancuernas

1. Sostenga una mancuerna en cada mano. Llévelas por encima de los hombros con las palmas hacia adentro.
2. Párese con los pies separados a la altura de los hombros.
3. Coloque su cuerpo en posición de sentadilla al bajar la cadera hasta que sus muslos estén paralelos al piso.
4. Regrese a la posición inicial, mientras levanta las mancuernas por encima de su cabeza al llevar la cadera hacia adelante.

Elevación lateral inclinada

1. Tome un juego de mancuernas. Flexione el torso hasta que su pecho esté casi paralelo al piso.
2. Extienda los brazos hacia abajo. Mantenga sus palmas frente a frente.
3. Con una ligera flexión del codo, levante las mancuernas hacia un lado hasta que sus brazos queden paralelos al piso.
4. Haga una pausa y luego regrese a su posición inicial. Repita.

Elevación frontal con mancuernas

1. Tome un par de mancuernas. Extienda los brazos a los lados del cuerpo. Mantenga sus palmas frente a frente.
2. Flexione ligeramente los codos. Mantenga.
3. Extienda los brazos frente su cuerpo hasta que estén paralelos al piso y perpendiculares a su torso.
4. Haga una pausa. Baje lentamente las mancuernas hasta su punto de partida.

Plancha con remo

1. Tome un par de mancuernas. Colóquese en posición de lagartija.
2. Sus brazos deben estar bien estirados, con sus manos agarrando las mancuernas por debajo de sus hombros. Sus palmas deben estar de frente.
3. Levante la mancuerna del piso, con el codo pegado al cuerpo. Apriete el abdomen con los codos cerca de su cuerpo mientras contraer los omóplatos.
4. Regrese la mancuerna al piso. Repita.

Remo con un brazo

1. Utilice un banco plano y coloque una mancuerna a un lado.
2. Coloque su rodilla derecha y su mano derecha en el banco plano. Mantenga su otro pie en el piso al lado del banco.
3. Sostenga la mancuerna en su mano libre y extienda al lado.
4. Levante la mancuerna hacia la cadera con el codo cerca del cuerpo, mientras aprieta los omóplatos.
5. Baje la mancuerna por el mismo lado. Repita.

Abdominal con elevación

1. Acuéstese con la espalda sobre el piso.

2. Sostenga una mancuerna en una mano directamente sobre su pecho.
3. Flexione una pierna para que su pie esté plano sobre el piso.
4. Levante su torso con ayuda del abdomen sin bajar el brazo que tiene levantado.
5. Haga una pausa y luego regrese a su posición inicial. Repita.

Caminata de granjero con mancuernas

1. Coloque sus manos en medio de la mancuerna. Manténgalas paralelas al piso en todo momento.
2. Sostenga las mancuernas cerca de su cuerpo mientras mantiene una curva natural en su espalda.
3. Camine entre 23 y 90 metros con pasos rápidos, con las mancuernas cerca de sus muslos.

Columpio con un brazo

1. Sostenga la mancuerna con una mano.
2. Colóquese en posición de sentadilla. Balancee la mancuerna entre sus piernas, y levántela a la altura de su cabeza.
3. Al levantar los brazos, estire sus piernas, todo en un solo movimiento.
4. Repita y luego cambie de lado.

Step-ups

1. Póngase de pie con los pies separados a la altura de la cadera. Sostenga mancuernas a cada lado de su cuerpo con las palmas hacia adentro.
2. Suba el pie derecho en la plataforma mientras mantiene la espalda recta. Levante con la pierna izquierda para llevar todo el cuerpo a la plataforma. Coloque el pie izquierdo junto a su pie derecho.

3. Transfiera su peso sobre el pie derecho y baje lentamente con el pie izquierdo.
4. Bájese de la plataforma con el pie derecho. Repita y luego cambie de lado.

Rompecráneos con mancuernas

1. Coloque su espalda sobre un banco plano con las piernas abiertas.
2. Extienda los brazos hacia arriba con una mancuerna en cada mano.
3. Mantenga las mancuernas sobre su cara con las palmas una frente a la otra.
4. Baje las mancuernas al nivel de su frente.
5. Una vez que sus manos lleguen a su cabeza, regrese las mancuernas a la posición inicial, manteniendo los brazos fijos y los codos apretados. Repita.

Elevaciones laterales con mancuernas

1. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Tome un par de mancuernas y colóquelas a cada lado de su cuerpo con las palmas hacia adelante.
3. Extienda hacia los lados con los brazos lo más rectos posible. Regrese a la posición inicial. Repita.

Pull-over con mancuernas

1. Coloque los omóplatos sobre un banco plano en un ángulo de 90 grados. Mantenga la espalda recta, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso.
2. Tome una mancuerna con cada mano y manténgalas rectas sobre su cabeza con los brazos extendidos.
3. Arquee lentamente las mancuernas detrás de su cabeza hasta que llegue a la altura del banco.
4. Regrese las mancuernas a la posición inicial. Repita.

Partes específicas del cuerpo a las que puede trabajar con las mancuernas

Si es principiante, puede ser difícil que logre trabajar músculos específicos durante su entrenamiento. Pero las mancuernas pueden ayudarlo a trabajar de forma específica los músculos del pecho, los músculos de los brazos e incluso los músculos de la espalda. Para trabajar los músculos del pecho, puede hacer el press con agarre inverso. Aquí una guía de Men's Health:

- Siéntese en un banco inclinado mientras sujeta una mancuerna en cada mano.
- Comience con las mancuernas sobre sus pectorales con las palmas hacia su cuerpo.
- Lleve las mancuernas por encima de su cabeza. Haga una pausa y luego regrese las mancuernas a sus pectorales.

Pero si quiere trabajar los músculos de su espalda, debe enfocarse en los siguientes componentes: deltoides, dorsales y oblicuos. Fortalecer la espalda no solo lo ayudará a tener una mejor postura, sino que también mejora la fuerza del core y fortalece la columna y el cuello. Puede comenzar con vuelos posteriores con mancuernas. Para hacerlo, siga estas instrucciones de Men's Journal:

- Inclínese hacia adelante con los pies a la altura de la cadera.
- Extienda los brazos hacia los lados a unos 90 grados. Asegúrese de apretar los omóplatos cuando las mancuernas estén en la parte superior.
- Regrese a la posición inicial. Repita esto durante unos tres minutos, descansando entre series.

Ganar masa muscular en los brazos depende de una variedad de factores, como la cantidad y el ritmo de su entrenamiento. La buena noticia es que las mancuernas son una excelente opción para fortalecer los músculos de los brazos. Para sus bíceps, puede comenzar con el curl de Zottman, que puede trabajar todos los flexores del codo, por ejemplo, el braquial y el braquiorradial. Para este entrenamiento, siga las instrucciones de Openfit.com:

- Póngase de pie y tome las mancuernas con ambas manos a los lados. Asegúrese que las palmas estén enfocadas hacia enfrente.
- Mantenga los codos flexionados a ambos lados de su torso y levante las pesas hasta los hombros mientras contrae los bíceps.
- Una vez que sus bíceps estén completamente contraídos en la parte superior, gire sus manos a 180 grados o haga un agarre prono.
- Baja lentamente las pesas a los costados y regrese las manos a la posición inicial a medida que las mancuernas se acercan a los costados.

Ejemplo de programa de entrenamiento con mancuernas

Existen muchos planes de entrenamiento que puede hacer con mancuernas, según la parte del cuerpo que quiera trabajar o su objetivo de fitness. El plan de entrenamiento con mancuernas de Muscle & Fitness solo toma 30 minutos y su objetivo es ayudar a desarrollar los músculos.

Puede hacerlo tres veces a la semana con descansos entre cada día de entrenamiento. La rutina consta de series consecutivas. Aquí el plan de entrenamiento:

Press de piso

Número de series: 3

Número de repeticiones: 10

Instrucciones:

1. Sostenga las mancuernas con ambas manos con un agarre prono.
2. Acuéstese boca arriba y flexione las rodillas para que ambos pies estén apoyados sobre el piso.
3. Coloque los codos de modo que los brazos formen un ángulo de 90 grados con los tríceps apoyados en el piso. Sostenga las mancuernas por encima de su pecho.

4. Extienda las mancuernas hacia arriba. Haga una pausa y luego regrese a la posición inicial.

Remo inclinado con mancuernas

Número de series: 3

Número de repeticiones: 1 (cada lado)

Instrucciones:

1. Con ayuda de un banco plano, apoye la rodilla y la mano de un lado. Coloque su otro pie al lado.
2. Tome la mancuerna del piso.
3. Levante la mancuerna y llévela hacia su cuerpo, deteniéndose una vez que toque sus costillas.
4. Baje lentamente las mancuernas a la posición inicial.
5. Repita y luego cambie de lado.

Abdominal con peso

Número de series: 2

Número de repeticiones: 5 (cada lado)

Instrucciones:

1. Acuéstate en el piso con las piernas estiradas.
2. Sostenga una mancuerna en cada mano y extienda los brazos hacia arriba.
3. Con ayuda de los músculos abdominales levante el torso mientras mantiene su brazo extendido.
4. Baje lentamente su cuerpo hasta su punto de partida y repita.

Remo renegado

Número de series: 3

Número de repeticiones: 10 (cada lado)

Instrucciones:

1. Tome un par de mancuernas, colóquese en posición de lagartija.
2. Separe los pies poco más del ancho de sus hombros.
3. Haga una lagartija completa.
4. Una vez que levante su cuerpo, levante la mancuerna derecha hacia la cadera, formando un ángulo de 45 grados con el codo.
5. Repita y luego cambie de lado.

Sentadilla goblet

Número de series: 3

Número de repeticiones: 15

Instrucciones:

1. Tome una mancuerna con ambas manos y péguela a su pecho
2. Separe los pies a la altura de los hombros.
3. Póngase en cuclillas, asegurándose de que sus muslos estén paralelos al suelo.
4. Póngase de pie. Repita.

Press con agarre prono a una mano

Número de series: 3

Número de repeticiones: 15

Instrucciones:

1. Párese y separe los pies a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Tome una mancuerna y colóquela justo por encima de su hombro. Sus palmas deben estar en dirección de su cabeza.
3. Levante la mancuerna por encima de su cabeza, extendiendo los brazos por completo.
4. Mantenga los brazos extendidos cerca de la oreja.
5. Baje la mancuerna a su posición inicial. Repita.

Peso muerto rumano en una pierna

Número de series: 3

Número de repeticiones: 8 (cada lado)

Instrucciones:

1. Párese con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Levante una pierna del piso y flexiónela hacia atrás.
2. Con una mancuerna en la mano opuesta de su pierna de trabajo, baje con cuidado el torso hasta que esté casi paralelo al piso.
3. Haga una pausa, apriete los glúteos y lleve la cadera hacia adelante. Levante el torso para regresar a la posición inicial. Repita y luego cambie de lado.

Columpio con un brazo

Número de series: 3

Número de repeticiones: 15 a 20 (cada lado)

Instrucciones:

1. Sostenga la mancuerna con una mano.
2. Colóquese en posición de sentadilla. Balancee la mancuerna entre sus piernas y llévela hacia tu cabeza.
3. Al levantar los brazos, estire sus piernas, todo en un solo movimiento.
4. Repita y luego cambie de lado.

¿Cuántas repeticiones debo hacer cuando uso mancuernas?

La cantidad de repeticiones depende de sus objetivos, ya sea fuerza, resistencia o masa muscular. Según el sitio Bodybuilder.com, entrenar para ganar masa muscular significa que debe realizar entre ocho a 12 repeticiones, y el número también depende mucho del peso que utilice.

Pero si una serie tiene 12 repeticiones, no significa que debe hacerlas todas. Debe hacer el mayor número de repeticiones hasta que ya no pueda más.

Para la fuerza muscular, es posible que necesite mancuernas más pesadas, pero menos repeticiones. Puede hacer de una a seis repeticiones, depende del peso que utilice. Para la resistencia muscular, si utiliza mancuernas ligeras, debe hacer entre 15 a 20 repeticiones. Esto ayudará a que sus músculos se adapten y le permitirá hacer una cantidad constante de repeticiones sin fatigarse.

Barras vs. mancuernas

Se puede diferenciar entre una barra y una mancuerna por su apariencia física, sobre todo la longitud del mango y la cantidad de pesos que se puede agregar. En pocas palabras, puede sostener una mancuerna con una sola mano, mientras que necesita ambas manos para sostener la barra.

Pero si hablamos de ejercicio, la barra y la mancuerna trabajan diferentes músculos y las mancuernas tienen mayor versatilidad debido a su tamaño. Para entrenamientos

más intensivos en los que se requiere más peso es posible que las barras sean una mejor opción.

También hay algunos ejercicios que van mejor con las barras debido a que tienen una distribución de peso más uniforme. Estos incluyen sentadillas y press, en las que el movimiento requiere que todo el cuerpo funcione como una unidad y no como partes individuales.

Otro punto importante es que para usar las barras algunas veces es necesario que alguien más lo ayude, lo que puede impedir su independencia durante un entrenamiento. Pero le permitirá levantar más peso sin el riesgo de lesionarse cuando no pueda terminar una repetición.

Por otro lado, al usar mancuernas no suele necesitar la ayuda de alguien más, ya que tienen pesos fáciles de controlar y que puede quitar fácilmente de su cuerpo en caso de accidente.

Ejercicios con mancuernas para mujeres y hombres

Debido a la evolución constante del mundo del fitness, el género se está volviendo un problema cada vez menor cuando se trata de hacer ejercicio y hay muchas mujeres que se ejercitan al mismo nivel que los hombres.

Sin embargo, se han realizado estudios que demuestran que ciertos tipos de ejercicio benefician más a los hombres que a las mujeres y viceversa. Esto se debe sobre todo a las diferencias entre el cuerpo femenino y masculino. Algunas de las razones por las que hay ejercicios que son mejores para hombres que para mujeres y viceversa, incluyen:

- **Los hombres y las mujeres almacenan la grasa de forma diferente:** las hormonas juegan un papel importante en el metabolismo de las grasas tanto en hombres como en mujeres, por esa razón cada género almacena la grasa de forma diferente. La edad hace que las mujeres acumulen grasa en la pelvis, los glúteos y los muslos,

mientras que los hombres almacenan más grasa en el abdomen. Por esta razón los ejercicios por género podrían trabajar mejor estas áreas problemáticas.

- **Los hombres pueden bajar de peso más rápido que las mujeres:** los hombres suelen tener más masa muscular magra que las mujeres, lo que les ayuda a quemar más calorías.
- **Hay diferencias biológicas en los cuerpos de hombres y mujeres:** según un estudio de Sports Medicine que se realizó en 1986, ciertas diferencias en los aspectos fisiológicos y morfológicos del cuerpo pueden causar variaciones en los entrenamientos específicos de género.

A diferencia de los hombres, las mujeres suelen tener menos hipertrofia muscular con una mejora de la fuerza y una menor capacidad de transporte de oxígeno, pero son más flexibles.

Cómo utilizar las mancuernas de forma segura

Al igual que otros ejercicios, es importante tomar medidas de seguridad con el fin de evitar accidentes que puedan causarle algún daño físico. Medidas de seguridad al utilizar mancuernas:

- **Mantenga siempre la forma correcta:** al levantar las mancuernas, asegúrese de flexionar las rodillas y mantener la espalda recta, de esta forma, el peso no caerá sobre los músculos de la espalda.
- **Cuando utilice mancuernas ajustables, utilice bloqueadores:** los bloqueadores son instrumentos que mantienen las pesas seguras. Recuerde asegurar las pesas que coloca en la barra para evitar algún accidente.
- **No deje caer las mancuernas al piso:** al utilizar mancuernas, asegúrese de sujetarlas con fuerza para evitar que se caigan accidentalmente al piso, lo que podría dañar la superficie o golpear a otras personas.
- **Regrese el equipo a las áreas correctas:** cuando use mancuernas en un gimnasio o en áreas donde comparte el mismo espacio con otras personas, asegúrese de

regresarlas a sus respectivos lugares para que sea más fácil que otros usuarios la ubiquen. Esto también reducirá el riesgo de que las personas se tropiecen de forma accidental con las mancuernas.

Las mancuernas son muy versátiles

Como se mencionó antes, las mancuernas son uno de los equipos más versátiles en el mundo del fitness y debido a que es un peso libre, su uso no se limita a los de una máquina estacionaria. Hay muchas rutinas de ejercicio en las que puede incorporar las mancuernas para trabajar diferentes músculos del cuerpo.

Aunque usar mancuernas de manera correcta puede ayudarlo a cumplir su objetivo de acondicionamiento físico, es importante considerar que las variaciones en sus entrenamientos también son muy importantes. Asegúrese de incorporar diferentes equipos de entrenamiento para tensar sus músculos lo suficiente como para que pueda desarrollar fuerza y resistencia.

También es importante considerar que, aunque el ejercicio es uno de los componentes más importantes para tener una vida saludable, no es el único. Para alcanzar una salud óptima debe tener un equilibrio entre su alimentación, nutrición, ambiente y sueño, junto con la cantidad adecuada de ejercicio.

Preguntas frecuentes sobre mancuernas

P: ¿Cuáles son los mejores ejercicios con mancuernas?

R:No existe un ejercicio con mancuernas que pueda considerarse el "mejor", más bien, depende de los músculos que desee trabajar. La efectividad de un entrenamiento depende mucho de la precisión con la que se realiza. Cuando se realizan con la postura y el movimiento adecuados, los ejercicios con mancuernas pueden ofrecerle excelentes resultados.

P: ¿Puede desarrollar músculo solo con ejercicios con mancuernas?

R: Las mancuernas son una excelente opción para los principiantes, ya que hay diferentes tipos de peso. Si bien las mancuernas lo ayudarán a desarrollar masa muscular cuando aumente el peso de manera adecuada, es mejor que use diferentes tipos de equipos para no estancarse y darle variedad a su entrenamiento.

P: ¿Qué ejercicios puedo hacer con una mancuerna?

R: Aunque las mancuernas suelen venderse por pares, también puede usar una sola mancuerna para hacer ejercicio, siempre y cuando la sostenga con ambas manos, sobre todo si está pesada. Algunos de los entrenamientos que puede realizar son el remo con mancuernas con un brazo, columpio con un brazo, abdominales con elevación, pull-overs con mancuernas.

P: ¿Qué peso de mancuerna debo usar?

R: La elección del peso ideal de una mancuerna depende de cuál sea su objetivo, así como de su fuerza actual. Para el tamaño de los músculos, la mancuerna que elija debe permitirle hacer de ocho a 12 repeticiones sin afectar la forma adecuada. Para la fuerza muscular, debe poder hacer de una a seis repeticiones, mientras que la resistencia muscular requiere que haga de 15 a 20 repeticiones.

P: ¿Pueden las mancuernas ayudarlo a perder grasa en los brazos?

R: Las mancuernas pueden ayudarlo a tonificar los músculos de sus brazos, lo que a su vez puede ayudar a reducir la grasa del brazo. Algunos de los mejores entrenamientos para perder grasa del brazo incluyen curl de bíceps, press de hombros, press de tríceps y elevaciones laterales de brazos.

P: ¿Qué puedo usar en lugar de mancuernas?

R: Si no tiene acceso a las mancuernas puede usar varios materiales caseros, como botellas de agua y bolsas de arroz o incluso botes de pintura. Pero debido a que estos artículos pueden tener diferentes pesos, es posible que no sean tan efectivos como las mancuernas, que tienen un peso uniforme. Al utilizar mancuernas también puede agregar o quitar peso.

P: ¿Qué es mejor las mancuernas o las barras?

R: A pesar de sus similitudes físicas, las mancuernas y las barras son dos equipos diferentes. Esto significa que es difícil compararlas, ya que ambas tienen pros y contras. Las mancuernas son más fáciles de usar ya que ofrecen un mayor rango de movimiento, mientras que las barras son más fáciles de manipular porque ofrecen mejor agarre debido al tamaño de su barra.

Fuentes y Referencias

- [Collins, Dumbbell](#)
- [The Sports Digest, The History of Strength Training](#)
- [WiseGeek](#)
- [Vocabulary.com, Barbell](#)
- [Mayo Clinic, Fitness](#)
- [All About Dumbbells, Types of Dumbbells](#)
- [Shape, 2018](#)
- [The Nest, Objects That Can Be Used as Dumbbells](#)
- [ACE Fitness](#)
- [ACE, 2014](#)
- [Men's Health, 2018](#)
- [Muscle & Fitness, Dumbbell Floor Press](#)
- [Exercise.com, Incline Dumbbell Bench Press](#)
- [Men's Health, 2018](#)
- [Muscle & Fitness, Swiss Ball Dumbbell Lying Triceps Extension](#)
- [Centro Nacional de Informacion de Ciencias Medicas, Triceps](#)
- [Muscle & Strength, Dumbbell Stiff Leg Deadlift Video Guide](#)

- [Men's Health, 2019](#)
- [WorkoutLabs, Standing Dumbbell Bicep Curls](#)
- [Advanced Human Performance, 12 Unique Arm Exercises for Massive Growth](#)
- [Skimble, How to do: Push-Up Position Hammer Curl](#)
- [Bodybuilding.co, Incline Hammer Curls](#)
- [Muscle & Fitness, Dumbbell Clean](#)
- [Greatist, 2014](#)
- [Exercise Prescription on Internet, Dumbbell Single Leg Squat](#)
- [Coach, Bulgarian Split Squat](#)
- [Women's Health, 2018](#)
- [WorkoutLabs, Dumbbell Side Lunges/Lateral Lunges](#)
- [Muscle & Fitness, Walking Dumbbell Lunge](#)
- [Muscle & Fitness, Negative Sit-Up](#)
- [Exercise.com, Dumbbell Thruster](#)
- [Muscle & Fitness, Bent-Over Lateral Raise](#)
- [Men's Health, 2016](#)
- [Muscle & Fitness, Plank Row](#)
- [Muscle & Performance, 2017](#)
- [Stack, How to Perform the Farmer's Walk With Dumbbells](#)
- [American Council on Exercise, Step-Up](#)
- [Muscle & Performance, 2012](#)
- [Fitstream, Dumbbell Pullover](#)
- [Mens' Journal, The 30 Best Back Exercises of All Time](#)
- [Openfit, 2019](#)
- [Muscle & Fitness, The 30-Minute Dumbbell Workout Program to Build Muscle](#)
- [Fitness & Power, Build Bigger Lats: Bent Over Dumbbell Row](#)
- [Women's Health, 2015](#)
- [T Nation, 2017](#)
- [Health, The Goblet Squat to Tone Your Core and Lift Your Butt](#)
- [Girls Gone Strong, Single Arm Overhead Press](#)
- [Johnson Fitness & Wellness, 2019](#)
- [BodyBuidling.com, 2018](#)
- [Men's Journal, Question of the Week: Barbells vs. Dumbbells](#)
- [Greatist, 2012](#)
- [Scientific American, Why does fat deposit on the hips and thighs of women and around the stomachs of men?](#)
- [Mayo Clinic, Weight Loss](#)
- [Sports Med. 1986 Sep-Oct;3\(5\):357-69](#)
- [J Sports Med Phys Fitness. 1992 Jun;32\(2\):142-8](#)
- [Dummies, Weight Lifting Safety Tips](#)
- [One Medical, 7 Reasons to Switch Up Your Workout](#)
- [Reader's Digest, How to Lose Arm Fat, According to a Personal Trainer](#)