

## Cómo empezar a hacer ejercicio en casa con mancuernas



El culturismo es una excelente manera de mejorar la salud, la fuerza y ??la estética. Sin embargo, no siempre es posible acudir al gimnasio. Si buscas una manera de hacer ejercicio en casa, las *mancuernas* son una excelente opción.

Las mancuernas son equipos de gimnasio versátiles que se pueden utilizar para una variedad de ejercicios. Son asequibles, portátiles y fáciles de usar.

### **Cómo empezar a entrenar con mancuernas en casa**

Si eres principiante, es importante empezar lentamente y aumentar la intensidad de los ejercicios gradualmente. Comience con un peso liviano y aumente el peso a medida que se fortalezca.

*Hacer ejercicio* en casa puede ser un desafío, ya que necesitarás mucha autodisciplina para mantener la concentración y tu programa de ejercicio diario.

Hay muchos canales gratuitos de YouTube donde puedes aprender a utilizar mancuernas para

hacer ejercicio.

Si eres un completo principiante, te sugerimos que contrates algún *entrenamiento personal* al principio para monitorizar tus movimientos y que realices los ejercicios correctamente.

Esto te ayudará al principio. Al cabo de un tiempo ya conocerás los movimientos y cómo realizarlos y podrás hacer los ejercicios solo si quieres.

Aquí tienes algunos ejercicios básicos que puedes hacer con mancuernas:

- *Sentadillas*: este ejercicio trabaja los músculos de las piernas y los glúteos.
- *Press de banca*: este ejercicio trabaja los músculos del pecho y los hombros.
- *Curl de bíceps*: este ejercicio trabaja los músculos del bíceps.
- *Tríceps francés*: este ejercicio trabaja los músculos tríceps.
- *Peso muerto*: este ejercicio trabaja los músculos de la espalda y las piernas.

## Cómo comprar mancuernas

Al comprar mancuernas, considere lo siguiente:

- *Peso*: Elige mancuernas con un peso que puedas levantar fácilmente.
- *Material*: las mancuernas pueden estar hechas de hierro fundido, acero o plástico. Las mancuernas de hierro fundido son las más duraderas, pero también las más pesadas. Las mancuernas de acero son más ligeras que las de hierro fundido, pero también más caras. Las mancuernas de plástico son las más ligeras y baratas, pero también las menos duraderas.
- *Mango*: Los mangos de las mancuernas pueden estar hechos de plástico, caucho o cuero. Los mangos de plástico son los más comunes y fáciles de limpiar. Los mangos de goma son más cómodos de sostener, pero pueden desgastarse con el tiempo. Las correas de cuero son las más duraderas, pero también las más caras.

Las mancuernas pueden incluso estar hechas de plástico. Hay algunos que incluso tienen compartimentos para agua. En otras palabras, puedes llenarlo con agua y luego beber el agua del interior si quieres.

Estas son las mancuernas más baratas que puedes encontrar en el mercado.

## Banco de halterofilia

Los bancos de pesas inclinados son una excelente opción para aquellos que desean trabajar los *músculos* del pecho y los hombros de manera más eficiente. Estos bancos le permiten inclinar su cuerpo en un ángulo de 30 a 45 grados, lo que pone más énfasis en los músculos de la parte superior del pecho y los hombros.

Los bancos inclinados son especialmente útiles para ejercicios como:

## escola da vida

- *Press de banca inclinado*: este ejercicio trabaja los músculos de la parte superior del pecho.
- *Curl lateral inclinado*: este ejercicio trabaja los músculos de los hombros.
- *Remo inclinado*: este ejercicio trabaja los músculos de la espalda.

Además de ser más eficientes, los bancos inclinados también son más seguros que los bancos rectos. Esto se debe a que ayudan a mantener el cuerpo en una posición más estable, lo que reduce el riesgo de lesiones.

Si buscas un banco de pesas que te permita trabajar los músculos del pecho y los hombros de forma más eficiente y segura, un banco inclinado es una excelente opción.

A continuación se detallan algunos beneficios de utilizar un banco inclinado para ejercicios con mancuernas:

- *Mayor énfasis en los músculos de la parte superior del pecho y los hombros.*
- *Posición más estable, lo que reduce el riesgo de lesiones.*
- *Más opciones de ejercicio.*

Si buscas equipo de entrenamiento con pesas para mejorar tus entrenamientos, un banco inclinado es una excelente opción.

¿Por qué hablamos de bancos cuando se trata de mancuernas? Porque con ellos podrás variar significativamente los ejercicios para obtener un mejor resultado.

### **Dónde comprar**

Puedes comprar mancuernas en tiendas de artículos deportivos, grandes almacenes o online (que siempre es la mejor opción por rapidez y facilidad).

Las mancuernas son una gran opción para aquellos que quieren empezar a hacer ejercicio en casa.

Son asequibles, portátiles y fáciles de usar. Con un poco de dedicación podrás conseguir tus objetivos de fitness utilizando mancuernas.

*Observación importante:* Recuerda consultar a expertos antes de iniciar cualquier ejercicio físico. Evaluarán tu salud para ver si estás en condiciones o no de hacer ejercicio.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[\*\*https://escolas.info/blog\*\*](https://escolas.info/blog)