



SESIÓN DE FUERZA CON MANCUERNAS






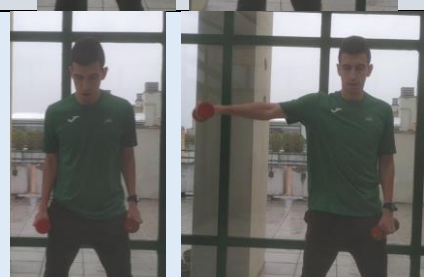
A continuación os dejamos una sesión de fuerza utilizando solamente las mancuernas. La principal característica de este entrenamiento es que únicamente se trabajan los miembros superiores del cuerpo. Por lo tanto, se recomienda utilizar mancuernas de un peso bajo (0,5-1-1,5 kg) para evitar sobrecargar la zona en exceso y, consecuentemente, lesiones.





Es posible que en casa no tengamos material para desarrollar el entrenamiento. Por lo tanto, os recomendamos utilizar botellas de agua de medio o un litro. Se pueden rellenar con agua o con arena. El entrenamiento es un **círculo** que se realizará **3 veces**, compuesto por **12 ejercicios** que se realizarán de manera seguida durante **30''**. Entre cada serie se descasará 1'.

CONSIDERACIONES GENERALES:



- Utilizar un peso bajo para poder completar el entrenamiento.
- Bajar la carga si nos cuesta mucho ejercitarnos con ella.
- Si tenemos molestias realizando algún ejercicio, parar y continuar con el siguiente.
- En el caso de no recuperar bien entre serie y serie, añadir 1-2' de descanso.
- Si creemos que podemos seguir ejercitándonos, realizar una serie más.
- No olvidar los estiramientos tras finalizar el entrenamiento.


Ejercicio	Descripción	Representación gráfica
1. Bíceps	Con las mancuernas a la altura de la cintura, flexionar los codos, elevar las mancuernas hasta el pecho y volver.	
2. Elevaciones frontales	Con las mancuernas a la altura de la cintura, elevar al frente y volver a la posición inicial. Alternar el brazo que hace el movimiento.	

<p>3. Bíceps martillo con rotación externa</p>	<p>Ejercicio de bíceps en agarre neutro pero hacer rotación externa de hombros cuando los codos estén flexionados 90°. En esta posición abrimos y cerramos.</p>	
<p>4. Puño al frente</p>	<p>Con las dos mancuernas a la altura del pecho, extender el brazo al frente y volver. El agarre pasa a prono cuando extendemos el brazo.</p>	
<p>5. Aperturas de mancuerna de pie</p>	<p>Con el hombro flexionado al frente y una mancuerna, abrir 90° hacia fuera y volver. Se hace una repetición y se cambia de mano. No pasar la mancuerna por detrás del eje corporal.</p> <p>-En el caso de tener molestias en este ejercicio, para y seguir con el siguiente.</p>	
<p>6. Elevaciones cruzadas</p>	<p>Con las mancuernas a la altura de la cintura, abrir diagonal y volver, de manera alternativa cada brazo.</p>	
<p>7. Remo vertical</p>	<p>Con las mancuernas a la altura de la cintura y con agarre prono, subir a la vez las mancuernas hasta la altura del pecho, cerca del cuerpo y flexionando los codos.</p>	
<p>8. Elevaciones laterales</p>	<p>Con los brazos sobre las caderas, elevar de forma alternativa y lateral uno y otro brazo, procurando no subir más de un ángulo de 90° el hombro</p>	

9. Press de hombro	Con las mancuernas a la altura de los hombros y en agarre neutro, subir y bajar alternativamente cada brazo.	
10. Frente y lateral	De manera simultánea se elevarán las mancuernas, una al frente y la otra al lateral. Después se vuelve a la posición inicial y se repite el ejercicio, alternando el movimiento del brazo.	
11. Remo	Ligeramente inclinados al frente y cogiendo dos mancuernas con las manos a la altura de los hombros, elevar y llevar atrás los brazos con los codos flexionados.	
12. Tríceps	Con el tronco inclinado y los codos flexionados al frente, extender esta articulación a la vez que se llevan los brazos atrás. Después volver a la posición inicial y repetir el movimiento.	

Tras finalizar el entrenamiento, realizar los estiramientos que se muestran a continuación:

Estiramiento	Descripción	Representación gráfica
1. Hombro (deltoides)	Pasar el brazo por delante del cuerpo, horizontal al suelo. Con el otro brazo coger el antebrazo y hacer fuerza hacia el cuerpo.	
2. Tríceps	Pasar el brazo flexionado por detrás de la cabeza y con el otro brazo coger por el codo, haciendo presión hacia abajo.	

3. Antebrazos y dorsales	Juntar las dos manos y llevarlas atrás, al frente y arriba	
4. Dorsales	Elevar el brazo arriba e inclinar el cuerpo hacia el lado opuesto	