



Rutina con dos mancuernas en casa: ¡Ejercítate desde la comodidad de tu hogar!

El entrenamiento en casa se ha vuelto cada vez más popular, especialmente en estos tiempos en los que pasar más tiempo en nuestros hogares se ha vuelto una necesidad. Si estás buscando una forma efectiva de mantener tu cuerpo en forma sin la necesidad de equipos complicados, una rutina con dos mancuernas es la opción ideal.

Índice ▼

1. [¿Por qué una rutina con dos mancuernas?](#)
2. [Antes de comenzar](#)
3. [Rutina de entrenamiento con dos mancuernas](#)
4. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

¿Por qué una rutina con dos mancuernas?

Las mancuernas son una herramienta sencilla y versátil que te permitirá trabajar diferentes grupos musculares de tu cuerpo. Además, su tamaño compacto y fácil almacenamiento las hacen perfectas para entrenar en casa sin ocupar mucho espacio.

Antes de comenzar

Antes de iniciar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y evitar lesiones. Dedicar al menos 5-10 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltar la cuerda o hacer jumping jacks, seguido de estiramientos dinámicos para activar tus articulaciones.

Rutina de entrenamiento con dos mancuernas

A continuación, te presentamos una rutina con dos mancuernas que te ayudará a fortalecer y tonificar todo tu cuerpo:

1. Sentadillas con mancuernas

Coloca las mancuernas en tus hombros, con los brazos flexionados. Separa tus piernas al ancho de tus hombros y realiza una sentadilla manteniendo tu espalda recta. Realiza 3 series de 12 repeticiones.



Rutina con dos mancuernas en casa: ¡Ejercítate desde la comodidad de tu hogar!

2. Press de hombros

Sostén las mancuernas a la altura de tus hombros con las palmas de tus manos hacia adelante. Extiende tus brazos hacia arriba, sin bloquear tus codos, y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

3. Peso muerto

Sujeta las mancuernas con un agarre neutro y mantén tus brazos estirados. Flexiona tus caderas y baja tu torso hacia adelante manteniendo tu espalda recta. Vuelve a la posición inicial y repite. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

4. Curl de bíceps

De pie, sujeta las mancuernas con los brazos extendidos a los lados y las palmas de las manos hacia adelante. Flexiona tus codos y lleva las mancuernas hacia tus hombros, manteniendo los codos pegados al cuerpo. Luego, baja las mancuernas lentamente. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

5. Patadas de tríceps

Colócate en posición de plancha con las manos sobre las mancuernas. Extiende un brazo hacia atrás, llevando la mancuerna hacia arriba, y luego regresa a la posición inicial. Repite con el otro brazo. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

Recuerda descansar entre cada serie y mantener una postura adecuada durante todo el entrenamiento. Además, si eres principiante, es recomendable hacer estos ejercicios con poco peso y aumentarlo gradualmente a medida que vayas adquiriendo fuerza.

Descarga la rutina completa en PDF

Si deseas tener esta rutina detallada para tu entrenamiento en casa, descarga nuestra rutina con dos mancuernas en formato PDF de forma gratuita. ¡No pierdas la oportunidad de alcanzar tus objetivos fitness desde la comodidad de tu hogar!