



Las rutinas de entrenamiento con mancuernas se han vuelto cada vez más populares, ya que ofrecen una gran variedad de ejercicios que nos permiten desarrollar fuerza, tonificar nuestros músculos y mejorar nuestra resistencia. En este artículo, te presentaremos una rutina con mancuernas diseñada por la reconocida entrenadora Patry Jordan.

Índice ▼

1. [¿Por qué elegir una rutina con mancuernas?](#)
2. [Ejemplo de rutina con mancuernas](#)
3. [¡Descarga gratis la rutina en PDF!](#)

¿Por qué elegir una rutina con mancuernas?

Las mancuernas son una excelente opción para aquellos que buscan realizar un entrenamiento completo en casa o en el gimnasio. A diferencia de las máquinas de pesas, las mancuernas nos permiten trabajar varios grupos musculares al mismo tiempo, mejorando nuestra coordinación y estabilidad muscular.

Además, las mancuernas nos brindan la posibilidad de ajustar el peso según nuestras capacidades, lo cual es ideal tanto para principiantes como para personas más avanzadas en el mundo del fitness.

Ejemplo de rutina con mancuernas

A continuación, te presentamos una rutina con mancuernas diseñada por Patry Jordan. Recuerda realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar y ajustar los pesos de las mancuernas según tus capacidades.

1. Sentadilla con mancuernas

- Colócate de pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros y sosteniendo una mancuerna en cada mano.
- Flexiona las rodillas y baja tus caderas como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta y el pecho levantado.
- Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio durante 3 series de 12 repeticiones.



2. Press de hombros con mancuernas

- Sujeta una mancuerna en cada mano y colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
- Levanta los brazos hasta que las mancuernas estén a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante.
- Extiende los brazos hacia arriba, llevando las mancuernas hacia el techo.
- Baja los brazos lentamente y repite el ejercicio durante 3 series de 10 repeticiones.

3. Peso muerto con mancuernas

- Coloca las mancuernas en el suelo frente a ti y párate con los pies separados al ancho de los hombros.
- Flexiona ligeramente las rodillas y agacha el torso hacia adelante, manteniendo la espalda recta.
- Levanta las mancuernas hacia arriba, estirando las piernas y llevando el torso de regreso a la posición inicial.
- Repite el ejercicio durante 3 series de 8 repeticiones.

¡Descarga gratis la rutina en PDF!

Si deseas obtener una rutina completa con mancuernas diseñada por Patry Jordan, te invitamos a descargarla en formato PDF. Esta rutina te ayudará a desarrollar fuerza, tonificar tus músculos y alcanzar tus objetivos fitness. ¡No pierdas la oportunidad de mejorar tu entrenamiento!

No esperes más, descarga la rutina con mancuernas de Patry Jordan y comienza a disfrutar de sus beneficios.