



¿Estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para fortalecer los hombros desde la comodidad de tu hogar? ¡No busques más! En este artículo, te traemos una rutina de hombro con mancuernas diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos de manera eficiente y sin necesidad de equipamiento costoso.

Índice ▼

1. [¿Por qué es importante entrenar los hombros?](#)
2. [Preparación y equipamiento](#)
3. [Rutina de hombro con mancuernas en casa](#)
4. [Descarga la rutina completa de hombro en PDF](#)

¿Por qué es importante entrenar los hombros?

Los hombros no solo son una parte estética importante de tu cuerpo, sino que también desempeñan un papel crucial en tu fuerza y estabilidad general. Tener unos hombros fuertes te ayudará a mejorar tu rendimiento atlético, prevenir lesiones y mejorar tu postura.

Preparación y equipamiento

Antes de comenzar, es importante que tengas a mano un par de mancuernas de un peso adecuado para ti. Puedes ajustar el peso dependiendo de tu nivel de fuerza y experiencia. Además, asegúrate de tener suficiente espacio para realizar los ejercicios de manera segura y cómoda.

Rutina de hombro con mancuernas en casa

A continuación, te presentamos una rutina de 4 ejercicios efectivos para trabajar los hombros con mancuernas:



Rutina de hombro con mancuernas en casa: Desarrolla unos hombros fuertes y definidos

Ejercicio 1: Press de hombro con mancuernas

- **Paso 1:** Párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros y sostén una mancuerna en cada mano, a la altura de tus hombros.
- **Paso 2:** Levanta las mancuernas hacia arriba, extendiendo completamente los brazos sin bloquear los codos.
- **Paso 3:** Baja lentamente las mancuernas hacia la posición inicial y repite el movimiento.

Ejercicio 2: Elevaciones laterales con mancuernas

- **Paso 1:** Párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros y sostén una mancuerna en cada mano, a los costados de tus muslos.
- **Paso 2:** Levanta las mancuernas hacia los lados, manteniendo los brazos rectos y paralelos al suelo.
- **Paso 3:** Baja lentamente las mancuernas hacia la posición inicial y repite el movimiento.

Ejercicio 3: Remo vertical con mancuernas

- **Paso 1:** Párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros y sostén una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos frente a ti.
- **Paso 2:** Levanta las mancuernas hacia arriba, flexionando los codos y llevando los brazos hacia los lados, hasta que las mancuernas lleguen a la altura de tus hombros.
- **Paso 3:** Baja lentamente las mancuernas hacia la posición inicial y repite el movimiento.

Ejercicio 4: Pájaro con mancuernas

- **Paso 1:** Párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros y sostén una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos hacia los lados.



Rutina de hombro con mancuernas en casa: Desarrolla unos hombros fuertes y definidos

- **Paso 2:** Levanta las mancuernas hacia arriba y hacia adentro, cruzando las manos frente a tu pecho.
- **Paso 3:** Baja lentamente las mancuernas hacia la posición inicial y repite el movimiento.

Descarga la rutina completa de hombro en PDF

Ahora que conoces los ejercicios clave para desarrollar unos hombros fuertes y definidos, te invitamos a descargar nuestra rutina completa de hombro con mancuernas en casa de forma gratuita. ¡No pierdas la oportunidad de llevar tus entrenamientos al siguiente nivel!

Descarga la rutina completa en PDF haciendo clic aquí.

Recuerda que la consistencia y la técnica adecuada son fundamentales para obtener resultados. ¡Empieza hoy mismo y disfruta de unos hombros envidiables!