



Si estás buscando una rutina de entrenamiento para fortalecer tus dorsales, las mancuernas se convertirán en tus mejores aliadas. Estos ejercicios te permitirán trabajar los músculos de tu espalda de manera efectiva y versátil.

Índice ▼

1. [1. Remo con mancuernas](#)
2. [2. Peso muerto con mancuernas](#)
3. [3. Jalón al pecho con mancuernas](#)

1. Remo con mancuernas

El remo con mancuernas es uno de los ejercicios más completos para trabajar los dorsales. Aquí te mostramos cómo realizarlo:

1. Colócate de pie, separa tus piernas a la altura de tus hombros y flexiona ligeramente las rodillas.
2. Inclina tu torso hacia adelante manteniendo tu espalda recta.
3. Toma una mancuerna en cada mano y deja que tus brazos cuelguen frente a ti.
4. Levanta las mancuernas hacia tu pecho, llevando los codos hacia atrás y manteniendo los hombros hacia abajo.
5. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

2. Peso muerto con mancuernas

El peso muerto con mancuernas es otro ejercicio clave para fortalecer los dorsales. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

1. Colócate de pie con los pies separados al ancho de tus hombros y las mancuernas a los lados de tus muslos.
2. Inclínate hacia adelante desde la cadera manteniendo tu espalda recta.
3. Baja las mancuernas hacia el suelo manteniendo las piernas estiradas y los brazos extendidos.
4. Vuelve a la posición inicial levantando las mancuernas y estirando los glúteos y los músculos de la espalda.
5. Realiza 3 series de 10 repeticiones.



3. Jalón al pecho con mancuernas

El jalón al pecho con mancuernas es un ejercicio efectivo para fortalecer la parte superior de la espalda. Sigue estos pasos para hacerlo correctamente:

1. Siéntate en un banco con la espalda recta y las piernas separadas al ancho de los hombros.
2. Toma una mancuerna en cada mano y estira tus brazos por encima de tu cabeza.
3. Trae las mancuernas hacia tu pecho, flexionando los codos y llevándolos hacia los lados.
4. Regresa a la posición inicial estirando los brazos por encima de tu cabeza.
5. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

Conclusión

Si quieres fortalecer tus dorsales y mejorar la apariencia de tu espalda, esta rutina con mancuernas es ideal para ti. Recuerda realizar los ejercicios de forma correcta y progresiva, aumentando el peso y la intensidad a medida que vayas ganando fuerza.

¡Descarga la rutina completa de dorsales con mancuernas en formato PDF y lleva tu entrenamiento al siguiente nivel!