

PARA APRENDER, PRACTICA: EJERCICIOS CON MANCUERNAS



1. Leñador: Espalda recta. Ritmo lento y pausado. Inspirar al subir la mancuerna, espirar al bajar.



2. Peso muerto o buenos días. Mantener la espalda recta. Pies algo separados y piernas semiflexionadas. Inspirar al bajar, espirar al subir.



3. Remo al cuello. Codos arriba, manos cuelgan. Subir mancuernas hasta el pecho. Inspirar al subir los brazos, espirar al bajarlos.



4. Pájaro. Piernas semiflexionadas y espalda extendida. Codos ligeramente flexionados. Inspirar al subir, espirar al bajar.



5. Empuje en banco. Trayectoria vertical de las mancuernas al subir y al bajar. Inspirar al bajar las mancuernas, espirar al subirlas.



6. Aperturas. Codos ligeramente flexionados. Ritmo lento y constante. Inspirar al bajar las mancuernas, espirar al juntarlas.



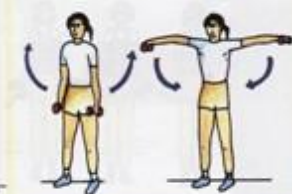
7. Remo a un brazo. Posición cómoda. Aguantar 2 segundos cuando la mancuerna esté arriba. Inspirar al subir, espirar al bajar. Alternar brazos.



8. Sentadillas. Pies separados misma distancia que anchura de los hombros y con puntas ligeramente hacia afuera. No flexionar las rodillas más de 90 grados. Inspirar al flexionar, espirar al extender.



9. Lunge o tijeras frontales. Alternar piernas. Ritmo lento al bajar y al subir. Espirar al dar el paso adelante.



10. Elevaciones laterales. Brazos ligeramente flexionados en todo momento. Subir sólo hasta altura de hombros. Piernas ligeramente flexionadas. Inspirar al subir, espirar al bajar.

11. Curl de bíceps simultáneo. Mantener codos pegados al cuerpo. Evitar movimientos de vaivén, no oscilar el cuerpo. Inspirar al flexionar los codos, espirar al extenderlos. Ritmo lento.



12. Patada de tríceps. Posición inicial con un pie más adelantado y rodillas semiflexionadas. Mantener el brazo extendido unos dos segundos. Espirar al extender el codo.

* Grupo muscular que participa en cada ejercicio:

- 1 y 2. Cuadrado lumbar - extensores de la espalda.
3. Deltoides - trapecio.
4. Trapecio.
5. Pectorales - tríceps.
6. Pectorales.
7. Dorsal ancho.
- 8 y 9. Cúldriceps.
10. Deltoides.
11. Bíceps.
12. Tríceps.

¿SABÍAS QUE...?

- La fuerza de una persona depende de muchos factores...

- El número de fibras musculares y su tamaño. La fuerza de un músculo es directamente proporcional a la magnitud de su sección transversal, la cual depende del número de fibras musculares que lo componen así como del grosor de las mismas. Ello se puede aumentar por medio del entrenamiento.

- La disposición de las fibras. Los músculos tienen formas e inserciones diferentes. En los músculos fusiformes, como el bíceps, se consiguen movimientos amplios y veloces, pero resulta más difícil superar cargas grandes. Los músculos penniformes, como el pectoral mayor, desarrollan más fuerza que los de tipo fusiforme.



- El tipo de fibras musculares. En los músculos esqueléticos hay dos tipos de fibras con características diferenciadas. Las fibras blancas o rápidas se contraen con velocidad y desarrollan la fuerza explosiva. Las fibras rojas o lentas no se contraen con rapidez, pero desarrollan la fuerza-resistencia al poder contraerse durante mucho más tiempo.