

Mancuernas

MATERIAL
IRON – PVC

☐ 0,5 KG ☐ 2 KG ☐ 4 KG
☐ 1 KG ☐ 3 KG ☐ 5 KG

EJERCICIOS POR GRUPO MUSCULAR

1



Bíceps posición inicial: Ambas piernas en semiflexión separadas al ancho de cadera. Brazos extendidos al lado del cuerpo sujetando la mancuerna con palmas mirando hacia adelante.

Movimiento: Elevar alternadamente el brazo con flexión en el codo. Llevar la mancuerna a la altura del hombro, girando la mano hacia el cuerpo.

2



Tríceps posición inicial: Ubicar una rodilla en flexión y una mano sobre apoyo de un banco. Con la otra mano tomar la mancuerna y extender el brazo hacia atrás al lado del cuerpo.

Movimiento: Elevar el brazo que sostiene la mancuerna en extensión hasta la altura del hombro. Volver lentamente a la posición inicial.

3



Deltoides (hombros) posición inicial: Ambas piernas en semiflexión separadas al ancho de cadera. Brazos al lado del cuerpo sosteniendo en cada mano una mancuerna.

Movimiento: Elevar de manera alternada o simultánea el o los brazos en extensión hasta que queden paralelos al suelo.

4



Trapecios (espalda) posición inicial: Separar ambas piernas al ancho de cadera. Con cada mano sujetar las mancuernas. Posicionar los brazos flexionados a la altura de hombros a 90°.

Movimiento: Desde la posición de flexión de brazos; elevarlos simultáneamente hasta llegar a extenderlos en su totalidad. Volver lentamente a 90°.

Responsabilidad de utilización y bajo supervisión de adultos



@dema.argentina

home.dema-argentina.com.ar

HECHO EN CHINA