

¡Viva el peso!

Texto de **Jordi Jarque** y fotos de **Mané Espinosa**

Si aprendiéramos a entrenar con mancuernas, seguramente evitaríamos algunas lesiones”, comenta David Caballero, maestro de Educación Física. Tal vez por eso Magali Dalix, fundadora del centro de entrenamiento La Sala Magali,

dedica unas sesiones al trabajo con mancuernas. Se puede hacer en casa, pero es preferible que al principio esté guiado por un experto para corregir las malas posturas o el movimiento que se realiza con ellas. Aunque hay varias rutinas de entrenamiento para trabajar tanto

pectorales como hombros, brazos, abdominales, espalda, piernas y nalgas (Ejercicios-con-mancuernas.com), Dalix ha escogido un ejercicio básico combinado para trabajar varios grupos a la vez en una serie. ○

QUÉ NECESITA

Varios pares de mancuernas, de tres a seis kilos para hacer la progresión. Mínimo tres kilos para las mujeres, y de cuatro kilos en el caso de los hombres.

PRÁCTICAS

○ Empezar con tres series con diez repeticiones cada una y poco peso con el que sea fácil realizarlo. Con el paso de las semanas, ir aumentando hasta llegar a realizar cinco series de quince repeticiones. Al menos, practicar tres o cuatro días a la semana.

○ La primera serie empezarla con el mínimo peso para preparar y calentar los músculos y las articulaciones.

○ El movimiento ha de ser continuo y amplio, sin brusquedades.

BENEFICIOS

○ Al trabajar con ambas manos no se descompensa lateralmente el cuerpo.

○ Con mancuernas de poco peso y muchas repeticiones, el cuerpo va cogiendo resistencia, evitando lesiones a la vez que consigue estimularlo.

○ Ejercita los principales grupos musculares (hombros, espalda, piernas, abdominales, brazos...), sin aislar músculos, con lo que se desarrollan armónicamente y no de forma independiente.



En este ejercicio combinado de tres partes se trabaja tanto los abductores de las piernas como las abdominales y las lumbares en la primera posición, los hombros en la segunda y los tríceps al final. La espalda siempre hay que mantenerla recta.

CONSEJOS Y PRECAUCIONES

- Con poco peso no hay resultados, con mucho puede causar lesiones.
- Si hay lesiones previas, el trabajo todavía tiene que ser más suave.
- Es preferible trabajar con mancuernas a partir de los 16 y 17 años, cuando el cuerpo ya está maduro, no antes.
- No hacer los movimientos mecánicamente, sino con concentración y sintiendo los músculos que trabajan.
- Divertirse con los ejercicios sin caer en la obsesión.