

## **Ejercicios con mancuernas para tonificar los brazos, por mancuernas.pro**

**Las mancuernas son las herramientas más utilizadas en el gimnasio para realizar trabajos del tren superior y así lograr unos brazos fuertes y tonificados**

Con unas mancuernas pueden realizarse todo tipo de ejercicios para fortalecer y ejercitar el tren superior del cuerpo. Tanto los hombros como el pecho, bíceps y tríceps, pueden ejercitarse con estas herramientas que tienen un precio muy reducido y que pueden utilizarse tanto el gimnasio como en casa. Su versatilidad las hace aptas para poder practicar ejercicio de forma diaria de forma sencilla y económica.

La elevación lateral de brazos es uno de los ejercicios más básicos que se pueden realizar con las mancuernas. Ayudan a ejercitar la parte anterior del hombro, en concreto el músculo deltoides. El curl de bíceps también es una de las rutinas básicas de ejercicio para brazos, consistente en seguir la curvatura del brazo de arriba a abajo para ejercitar el músculo.

Es importante realizar estos ejercicios con cuidado para no sufrir lesiones. Para todas aquellas personas que se estén iniciando en el deporte y deseen fortalecer y tonificar sus brazos, se recomienda realizar primero los ejercicios con un entrenador personal, que les asesorará para corregir su postura y hacer el ejercicio correctamente. Las lesiones más típicas por realizar estos ejercicios mal son las cervicales y lumbares, debido a que los usuarios adoptan una postura incorrecta; normalmente esto es provocado por cargar con más peso de la cuenta antes de lograr aprender a realizar el movimiento del ejercicio correctamente.

Existen multitud de tiendas online donde se pueden adquirir productos deportivos. Una de ellas es la popular mancuernas.pro, muy visitada por su gran variedad de modelos para todo tipo de deportistas, y de todo tipo de marcas. Las más vendidas son las mancuernas Amazon, seguidas por las mancuernas ajustables Decathlon, una marca muy demandada en el sector deportivo por su buena relación calidad-precio.

### **Datos de contacto:**

Lara

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#) [Fitness](#)