



Este es el artilugio de moda para entrenar y adelgazar que triunfa en los gimnasios

Descripción

Las pesas rusas o pesas rusas son el producto tendencia en muchos gimnasios. Si bien es posible que no esté familiarizado con el nombre, probablemente haya visto estos extraños pesos con manijas integradas en su gimnasio más de una vez. Vienen en una variedad de pesos y se pueden usar para una variedad de ejercicios diferentes. Úsalos en tus rutinas de ejercicios y pronto te verás perdiendo peso más rápido.

¿Qué son las pesas rusas?

Las pesas rusas, o pesas rusas, son bolas de hierro fundido con un asa para sujetarlas. Su forma redondeada y el material del que están hechos recuerdan a una bala de cañón.

Las pesas rusas son un buen suplemento para bajar de peso. pixabay

La diferencia entre las pesas rusas y las mancuernas tradicionales es que en este caso el centro de gravedad está fuera de tu mano gracias al mango integrado.

¿Para qué sirven las pesas rusas?

Las pesas rusas son muy versátiles y se pueden utilizar en una gran variedad de entrenamientos diferentes, desde simples ejercicios individuales hasta otros mucho más complicados, e incluso en clases o rutinas de entrenamiento.

Las pesas rusas son muy populares en muchos gimnasios. pixabay

Los ejercicios realizados con esta máquina están específicamente diseñados para desarrollar fuerza y resistencia en los músculos. Si comienzas a usarlos regularmente, pronto verás los resultados y te ayudarán a perder peso más rápido.

¿Qué músculos se entrenan con pesas rusas?

Estas pesas están indicadas para trabajar la musculatura de piernas, hombros y zona lumbar. En función del nivel físico de cada persona, se deben elegir pesas de mayor o menor peso para evitar posibles lesiones durante los ejercicios.

Introduce también las pesas rusas en tu rutina de ejercicios en casa. pixabay

Los beneficios del entrenamiento con pesas rusas

Entre los numerosos beneficios que este tipo de entrenamiento puede aportar a tu organismo, destacamos los siguientes:

1. Mejorar la capacidad de coordinación y la agilidad.
2. Ayudan a adelgazar más rápido, ya que su uso supone un gran gasto de energía.
3. Son fáciles de usar y los ejercicios realizados con ellos son fáciles de recordar.
4. Aumenta la flexibilidad muscular en tan solo unas pocas sesiones.
5. El ejercicio realizado con ellos es intenso, por lo que ganarás fuerza y músculo rápidamente.
6. Aumenta la capacidad de concentración.
7. Reducen el volumen del abdomen y fortalecen rápidamente la zona abdominal.
8. Previenen el dolor de espalda ya que fortalecen la zona lumbar.



El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días

Cómo levantar pesas rusas para no lastimarte

Subir y bajar la pesa rusa requiere la acción coordinada de múltiples grupos musculares, como B. las piernas, los hombros y los músculos abdominales. Debes tener mucho cuidado con la posición en la que realizas los ejercicios para evitar posibles lesiones en la zona lumbar. Por esta razón, es recomendable buscar el consejo de un especialista primero.

Fecha de creación

marzo 2023