



Las pesas que triunfan en todos los gimnasios: así debes usarlas para conseguir mejores resultados

## 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, seguramente ha visto estos extraños manubrios en su gimnasio más de una vez. Vienen en diferentes pesos y se pueden usar para una variedad de ejercicios diferentes. Comienza a incorporarlos 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 control debido al mango integrado.

## ¿Para qué sirven las pesas rusas?

Las pesas rusas son muy versátiles y se pueden utilizar en una variedad de entrenamientos diferentes, desde simples ejercicios individuales hasta ejercicios 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 este dispositivo están específicamente diseñados para desarrollar fuerza y resistencia en los músculos. Si los usas regularmente, pronto verás los resultados y te ayudarán a perder peso más rápido.



## El ejercicio más completo para fortalecer los glúteos, funciona mejor que las sentadillas

### ¿Qué músculos se entrenan con pesas rusas?

Estas pesas son adecuadas para entrenar los músculos de las piernas, los hombros y la parte baja de la espalda. En función del nivel físico de cada persona, se deben elegir pesas de mayor o menor peso para evitar posibles lesiones durante los ejercicios.

Integra las pesas rusas en tu entrenamiento en casa. pixabay

## Los beneficios del entrenamiento con pesas rusas

Entre los numerosos beneficios que este tipo de entrenamiento puede aportar a tu organismo, nos

gustaría destacar los siguientes:

1. Mejora tus habilidades de coordinación y agilidad.
2. Ayudan a perder peso más rápido, ya que su uso requiere un gran gasto de energía.
3. Son fáciles de usar y los ejercicios realizados con ellos son fáciles de memorizar.
4. Aumenta la flexibilidad muscular en tan solo unas pocas sesiones.
5. Los ejercicios que se realizan con ellos son intensos, lo que te permite desarrollar fuerza y ??músculo rápidamente.
6. Aumenta la capacidad de concentración.
7. Reducen el volumen abdominal 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 una acción coordinada de múltiples grupos musculares, como las piernas, los hombros y los abdominales. Es necesario prestar mucha atención a la posición en la que realiza los ejercicios para evitar posibles lesiones en la espalda baja. Por esta razón, es recomendable buscar primero el consejo de un especialista.

#### **Fecha de creación**

junio 2023