

# Ejercicios para construir músculo

**El ejercicio es como la medicina,  
para obtener beneficios hay que  
administrarla correctamente.**

**Para ponerse en forma hay que  
aprovechar al máximo los ejercicios,  
hacerlos de una forma gradual y  
responsable para evitar lesiones.**



# Entrenar con peso ayuda a:

Aumentar la densidad ósea, la masa muscular y a mejorar la salud hormonal.

Puede disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol.

También estabiliza los niveles de azúcar en sangre.

Contribuye a una pérdida favorable de grasa.



El trabajo de fuerza se puede realizar con máquina o con peso libre (mancuernas, pesas kettlebell, barras, balones medicinales...).

**Utilizando peso libre, se trabajan más músculos** y no se adoptan posturas forzadas como ocurre con las máquinas. La clave está en realizar **más de 10 repeticiones** para que se estimule el crecimiento del músculo.

A continuación, te presentamos algunos de **los mejores ejercicios para ganar músculo**, al mismo tiempo que defines y esculpes tu figura, ya sea en el gimnasio o desde casa.



# 1.

## Remo horizontal con mancuerna

**Qué trabajas:**  
espalda y bíceps.

**Cuánto:**  
2 series de 8-10 repeticiones  
con descanso de 90 segundos  
en cada lado.

**Cómo hacerlo:**

empieza con la mano y la rodilla derechas apoyadas en el banco, y la pierna izquierda en el suelo, mientras sujetas con el brazo izquierdo la mancuerna hacia abajo.



---

Con la espalda recta y paralela al banco, levanta el codo izquierdo de tal forma que acerques la pesa al torso.





# 2.

## Press de pecho con mancuernas

**Qué trabajas:**  
pecho y tríceps.

**Cuánto:**  
3 sets  
de 13-15 repeticiones  
cada uno

### Cómo hacerlo:

acuéstate boca arriba  
en un banco y sujeta las  
mancuernas con los brazos  
extendidos sobre el pecho.



Dobla los codos  
lentamente bajando las  
mancuernas en línea recta  
a cada lado del pecho.



Sin parar, levanta de nuevo los brazos y repite el ejercicio.

# 3.

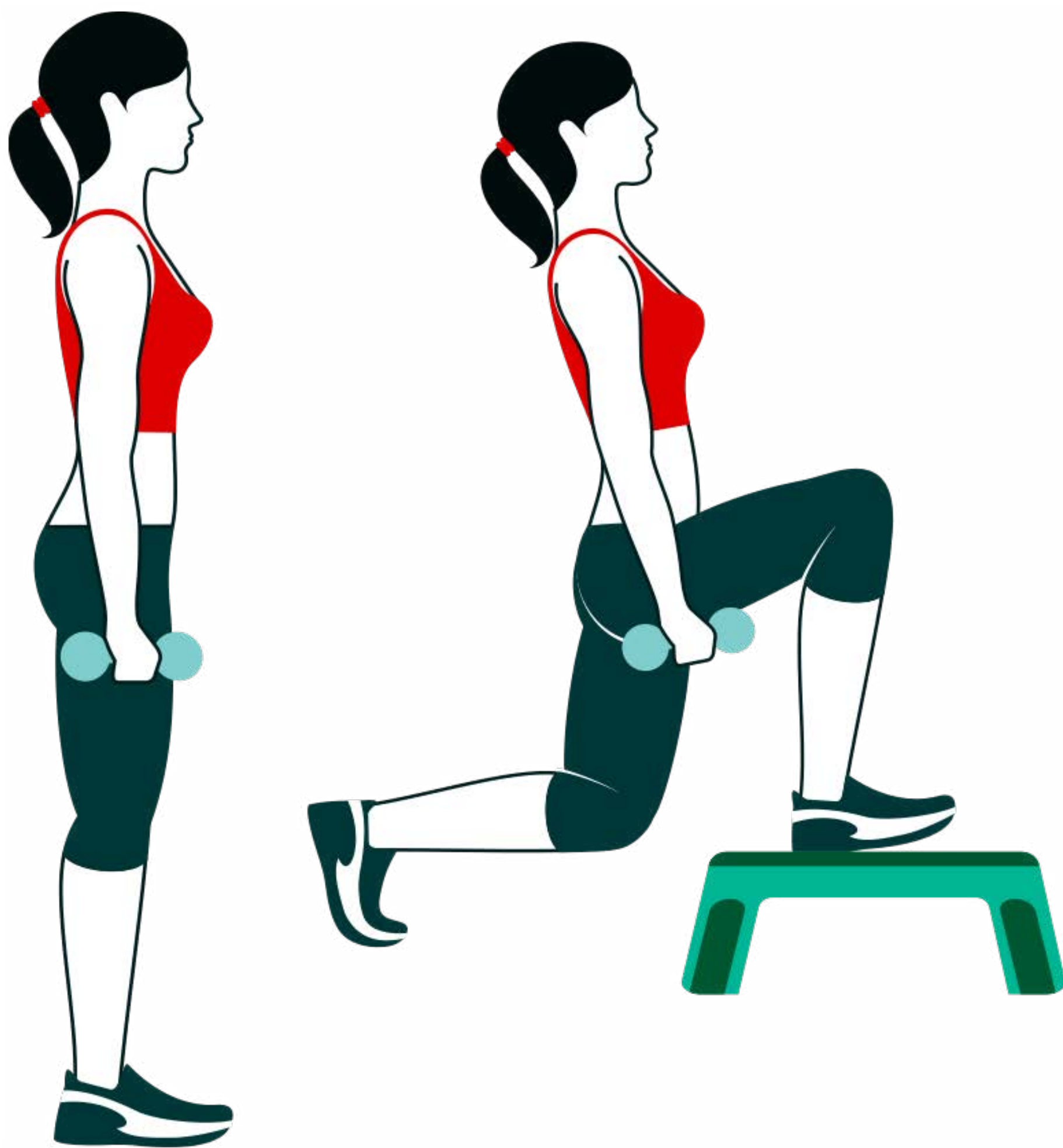
## Sentadilla split con mancuernas

**Qué trabajas:**  
cuádriceps, glúteos y abductores.

**Cuánto:**  
3 sets de 10-12 repeticiones  
con cada pierna.  
Empieza con tu pierna más débil.

### Cómo hacerlo:

con los pies y las caderas hacia adelante, apoya una pierna en un escalón y retrocede la otra pierna hasta que la rodilla se quede alineada con el pie.



Vuelve a la posición inicial y cambia de pierna.



# 4.

## Press de hombro sentada

**Qué trabajas:**  
hombros

### **Cuánto:**

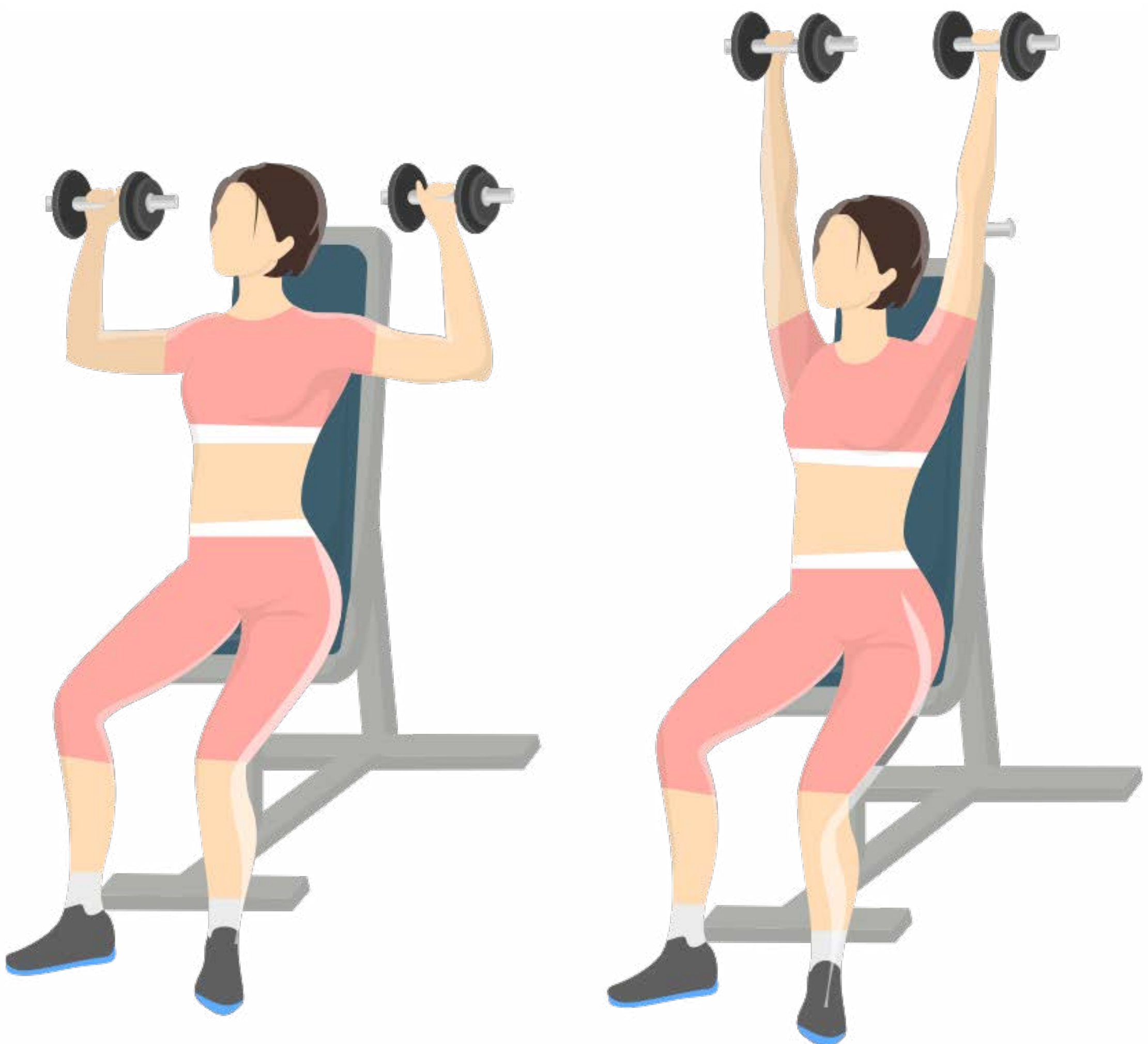
3 sets de 13-15 repeticiones.

Si te cuesta llegar hasta el final,  
elige un peso más ligero.

Si las 15 repeticiones te parecen poco,  
aumenta el peso de las mancuernas.

### **Cómo hacerlo:**

siéntate erguida en un banco y, sujetando las mancuernas sobre la cabeza, flexiona los codos y baja las mancuernas hasta que queden alineadas con los hombros.



# 5. Empuje de cadera

**Qué trabajas:**  
glúteos

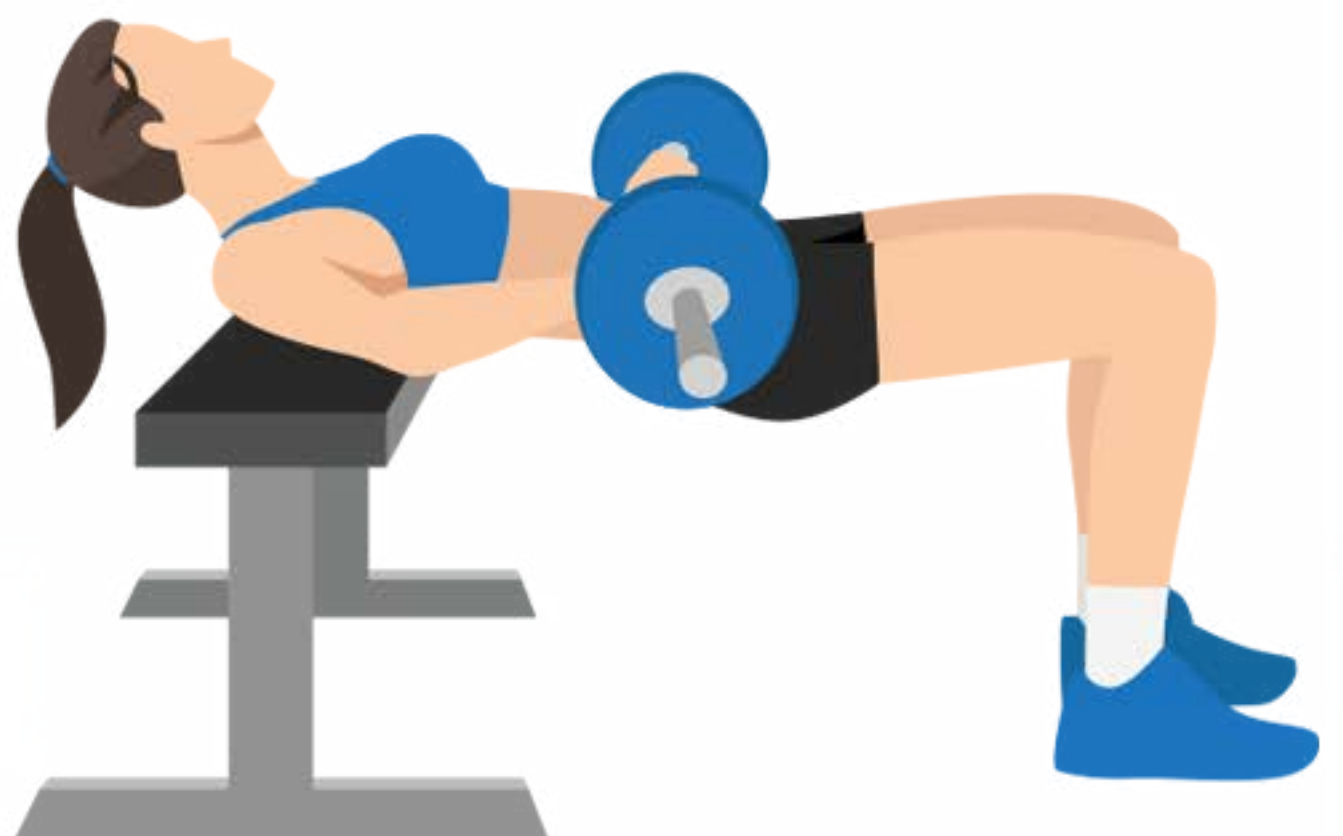
**Cuánto:**  
3 sets de 15-20 repeticiones.  
Usa una barra de 20 Kg  
con pesas de 5 kg a cada lado.

**Cómo hacerlo:**

siéntate en el suelo, apoya la espalda en un banco y pon la barra encima de tus caderas.



Con las rodillas dobladas, levanta las caderas del suelo hasta que la espalda quede paralela. Baja lentamente las caderas y repite el ejercicio.





# 6.

## Peso muerto

**Qué trabajas:**  
espalda, tendón de la corva y glúteos.

**Cuánto:**  
3 sets de 10-12 repeticiones.

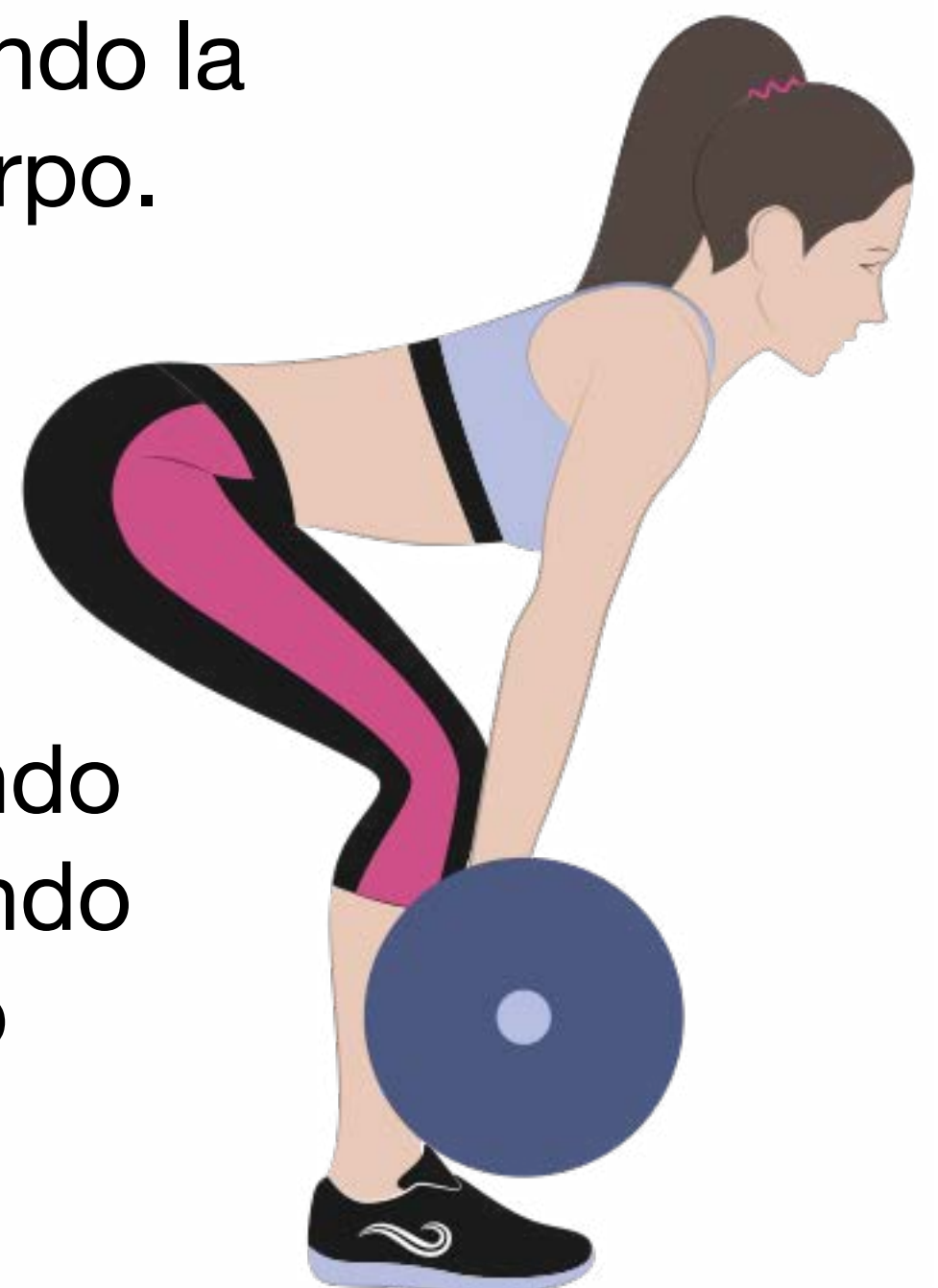
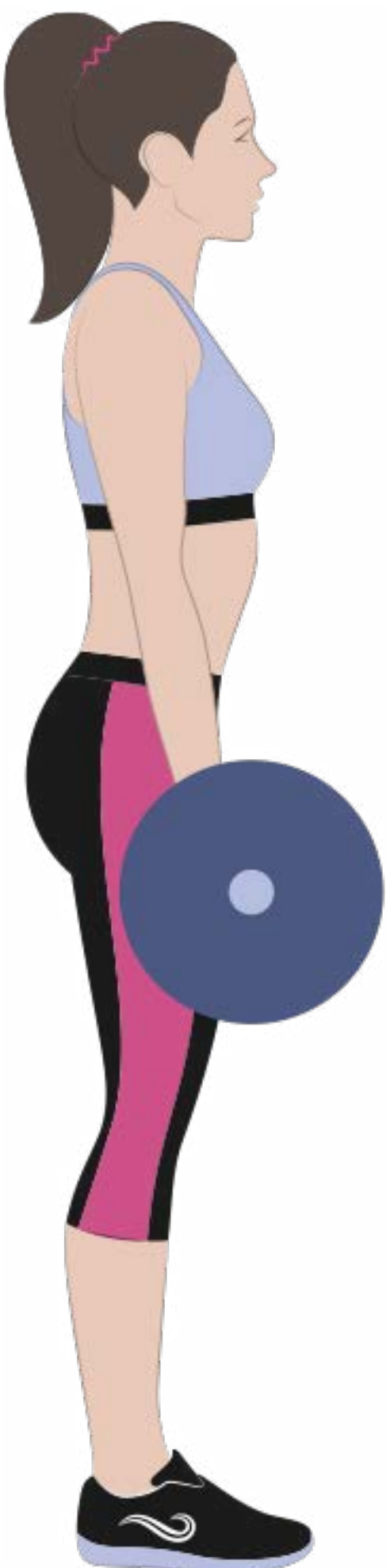
### Cómo hacerlo:

coloca una barra sin peso en el suelo y ponte con los pies separados a lo ancho de tus caderas.

Agarra la barra con las manos más separadas que tus pies mientras te inclinas de tal forma que tu espalda queda recta.

Levántate con la barra y párate con los hombros hacia atrás y los brazos estirados hacia abajo, manteniendo la barra pegada al cuerpo.

Vuelve a bajar haciendo una sentadilla y dejando la espalda en todo momento recta.



# 7.

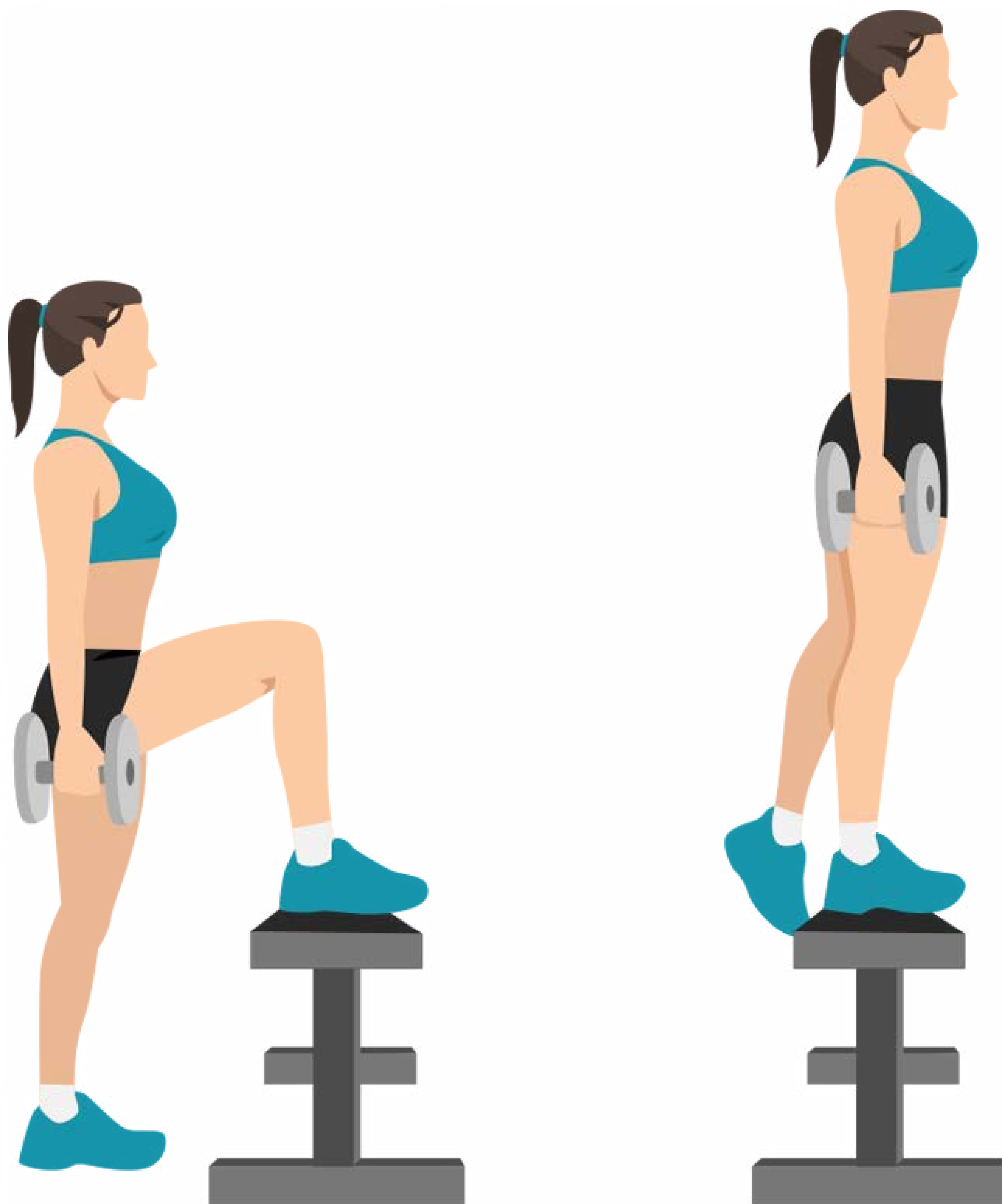
## Step ups (escalones)

**Qué trabajas:**  
piernas y glúteos.

**Cuánto:**  
3 sets de 10-12 repeticiones  
con cada pierna.

### Cómo hacerlo:

empieza con tu pierna más débil sobre un cajón y sube con las mancuernas en las manos. Sin pararte, vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio.





# 8.

## Curl de bíceps sentada

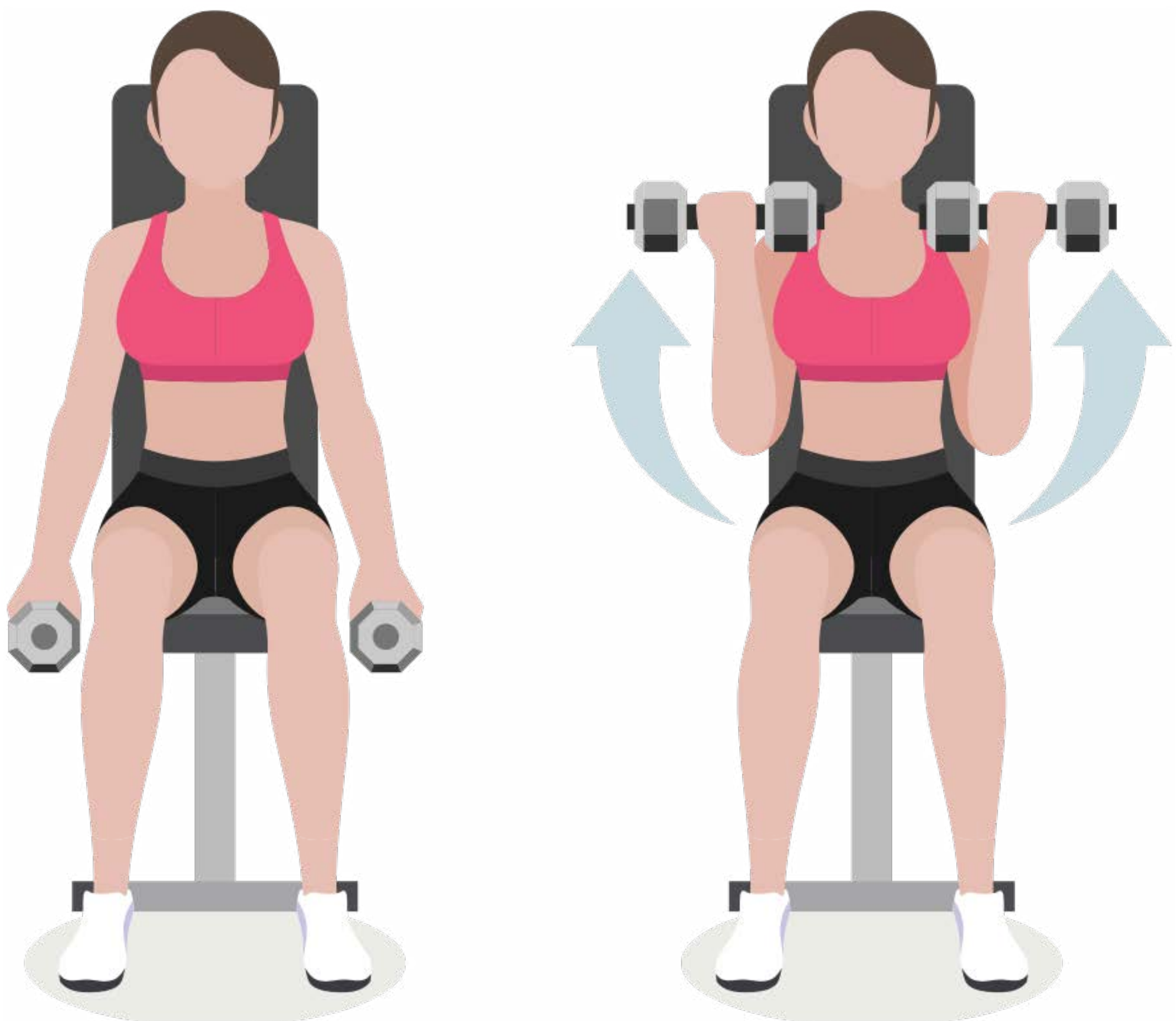
**Qué trabajas:**  
bíceps

**Cuánto:**  
3 sets de 10 repeticiones.

**Cómo hacerlo:**

siéntate en un banco con la espalda erguida y los brazos extendidos hacia abajo a cada lado del tronco y las palmas mirando hacia adelante.

Flexiona los brazos hasta la altura del codo de tal forma que las mancuernas lleguen a los hombros.



# 9. Extensión de tríceps acostada

**Qué trabajas:**  
tríceps

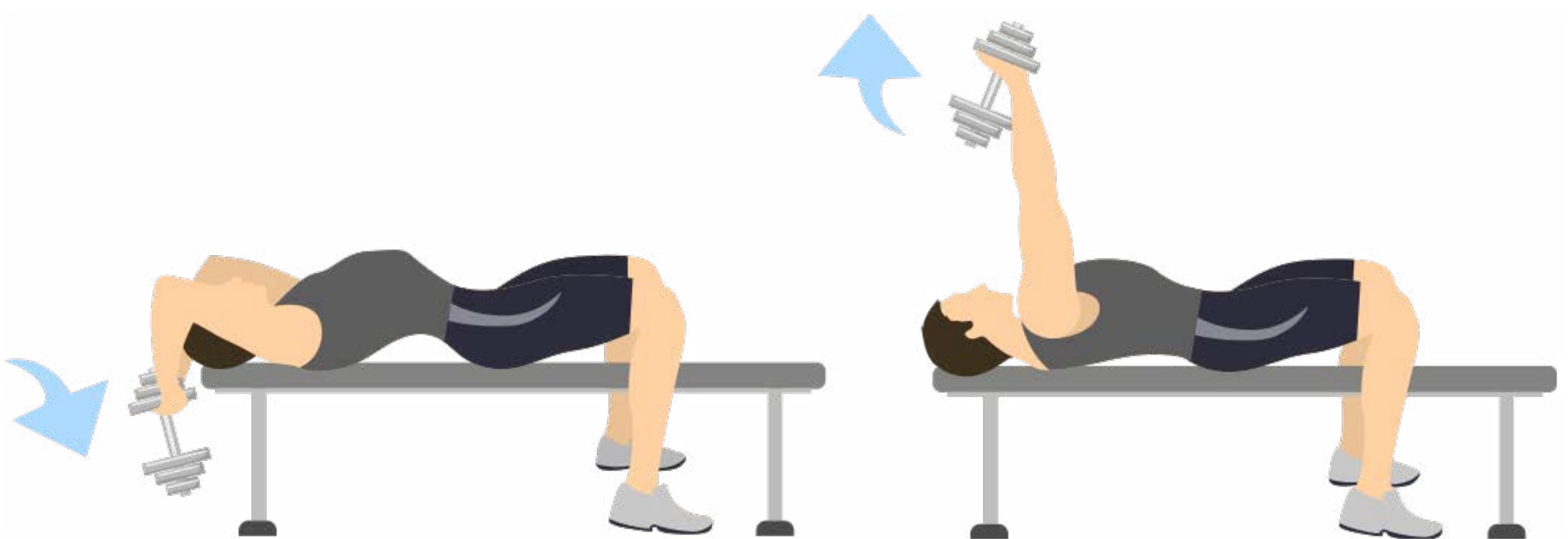
**Cuánto:**  
3 sets de 10 repeticiones.

**Cómo hacerlo:**

acuéstate boca arriba en un banco con mancuernas en las manos y los brazos extendidos hacia arriba.

Manteniendo los hombros quietos, flexiona los codos hasta bajar las mancuernas a la altura de las orejas.

Sin parar, endereza los brazos hasta la posición de inicio y repite el ejercicio.





# 10.

## Crunch abdominal sobre fitball

**Qué trabajas:**  
abdominales.

**Cuánto:**  
3 sets de 15-20 repeticiones.

### Cómo hacerlo:

sentada en una fitball, sostén una mancuerna sobre tu pecho y, lentamente, inclínate hacia atrás hasta que tu espalda esté paralela al suelo.

Vuelve a la posición inicial haciendo fuerza con la zona abdominal.



Fuente: Revista Women's Health  
<https://www.onepeloton.com/>