

## Hacer ejercicios de musculacion sin pesas

Mucha gente piensa que para conseguir muscular nuestro cuerpo es necesario [apuntarse a un gimnasio](#) o utilizar pesas. La verdad es que acudir regularmente a un gimnasio es la mejor opción, allí tendremos todo el material imaginable para hacer [ejercicios de musculación](#) y para poder variar de ejercicios y no aburrirnos, además podremos consultar nuestras dudas sobre los ejercicios al monitor del gimnasio.

Acudir a un gimnasio tiene una ventaja más y es que nos impone una cierta disciplina y constancia.

Respecto al uso de pesas en los ejercicios de musculación, la verdad es que se pueden hacer muchos **ejercicios de musculación sin pesas utilizando nuestro el peso del cuerpo como resistencia**. El uso de las pesas tiene la ventaja de que permite aislar mejor los músculos que deseamos trabajar y variar la resistencia facilmente, pero se puede muscular sin pesas, además los ejercicios de musculación sin pesas entran dentro de la categoría de [ejercicios multiarticulares](#) que son los más adecuados para los [principiantes en el gimnasio](#).

No hay más que ver muchos deportista como los gimnastas y el físico que tienen para darse cuenta de que es perfectamente posible [muscular](#) nuestro cuerpo sin utilizar pesas].

Si lo que deseamos es aumentar el tamaño de nuestros músculos debremos hacer series de aproximadamente unas diez repeticiones, la variación de la carga que en los ejercicios con pesas se logra mediante el aumento del peso que levantamos se puede lograr en los ejercicios sin pesas variando ligeramente el ejercicio o utilizando un peso adicional como puede ser una mochila con uans botellas de agua.

Algunos de los mejores ejercicios para muscular sin pesas son [las dominadas](#) o pushups, las flexiones en barra o tracción o dominadas en barra con agarre estrecho en supinación o chinups, las [flexiones](#) o chinups y los abdominales o crunches.

Las flexiones se pueden hacer de formas muy diversas, no hace mucho hablábamos de distintas [formas nuevas de hacer flexiones](#).

Así que, contra lo que muchos opinan, es posible conseguir [músculos grandes](#) y definidos **sin utilizar pesas**, simplemente usando nuestro propio peso como resistencia para entrenar. Lo que también es importante es llevar una [alimentacion adecuada para ganar masa muscular](#) con [carbohidratos](#) y con un consumo de proteinas como puede ser la [proteina de la clara de huevo](#).



