



# 5 consejos al elegir correctamente unas barras de peso

- 1** Asegúrate de que la longitud de la barra sea adecuada para tus ejercicios. Las barras olímpicas suelen ser más largas que las barras estándar.
- 2** Selecciona el peso de la barra que se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.
- 3** Verifica que la zona de agarre de la barra sea rugosa con el objetivo de llevar a cabo una ejecución adecuada en tus ejercicios y evitar alguna lesión.
- 4** Las barras pueden tener acabados cromados, de zinc o recubrimientos de cerakote. Elige según tus preferencias personales y la durabilidad que estés buscando.
- 5** Asegúrate de que las barras cuenten con un sistema de cierre seguro para mantener los discos de peso de manera firme.

