

Fortalecimiento muscular “vuélvete más fuerte, delgado y saludable”

El fortalecimiento muscular es una parte importante de un programa de ejercicios generalizado. A continuación, te explicamos en qué puede beneficiarte el fortalecimiento muscular y cómo comenzar.

¿Deseas reducir la grasa corporal, aumentar la masa muscular magra y quemar calorías de manera más eficaz?

El fortalecimiento muscular es la solución, es un componente clave de la salud y el estado físico general de todas las personas.

Úsalo o piérdelo

La masa muscular magra disminuye naturalmente con la edad, si no haces nada para reemplazar el músculo magro que pierdes con el tiempo, aumentarás el porcentaje de grasa corporal, el entrenamiento de fuerza puede ayudarte a preservar y mejorar tu masa muscular a cualquier edad.

#activatediario



El entrenamiento de fuerza también puede ayudarte con lo siguiente:

- **Desarrollar huesos fuertes:** Al tensar los huesos, el entrenamiento de fuerza puede aumentar la densidad ósea y reducir el riesgo de osteoporosis.
- **Controlar tu peso:** El entrenamiento de fuerza puede ayudarte a controlar o perder peso, y puede aumentar tu metabolismo para ayudarte a quemar más calorías.
- **Mejorar tu calidad de vida.** El entrenamiento de fuerza puede mejorar tu calidad de vida y mejorar tu capacidad para realizar las actividades cotidianas, la construcción de músculo también puede contribuir a un mejor equilibrio y puede reducir el riesgo de caídas. Esto puede ayudarte a mantener tu independencia a medida que envejeces.
- **Controlar las enfermedades crónicas:** El entrenamiento de fuerza puede reducir los signos y síntomas de muchas afecciones crónicas, como artritis, dolor de espalda, obesidad, enfermedades cardíacas, depresión y diabetes.



Considera las opciones

El entrenamiento de fuerza se puede hacer en casa o en el gimnasio, algunas opciones frecuentes son las siguientes:

- **Peso corporal:** Puedes hacer varios ejercicios con poco o ningún equipo, intenta con flexiones, flexiones de brazos, tablas y sentadillas.
- **Bandas de resistencia:** Las bandas de resistencia son económicas, livianas y proporcionan resistencia cuando se estiran, puedes elegir cualquier tipo de banda de resistencia en prácticamente todas las tiendas de elementos deportivos.
- **Pesas libres:** Las barras y mancuernas son herramientas clásicas de entrenamiento de fuerza, si no tienes pesas en casa, puedes usar latas de sopa, botellas de agua.

- **Máquinas de pesas:** La mayoría de los centros de entrenamiento ofrecen distintas máquinas de resistencia, también puedes invertir en máquinas de pesas para usar en casa.

Para empezar

1. Si tienes una afección crónica, o si tienes más de 40 años y no has estado activo recientemente, consulta con tu médico antes de comenzar un entrenamiento de fuerza o un programa de ejercicios aeróbicos.
2. Antes de comenzar el entrenamiento de fuerza, considera hacer un precalentamiento con una caminata vigorosa u otra actividad aeróbica durante 10 o 15 minutos, los músculos fríos son más propensos a sufrir lesiones que los músculos calientes.
3. Elige un peso o nivel de resistencia, de acuerdo con tu condición física, para que tus músculos trabajen aproximadamente de 12 a 15 repeticiones, cuando puedas hacer más repeticiones de un ejercicio determinado fácilmente, aumenta gradualmente el peso o la resistencia.
4. Para darle tiempo de recuperación a tus músculos, descansa un día completo entre cada grupo muscular específico.
5. También ten cuidado de escuchar a tu cuerpo, si un ejercicio de entrenamiento de fuerza causa dolor, detén el ejercicio.
6. Considera intentar un peso más bajo, o intentarlo nuevamente en unos pocos días.
7. Es importante usar la técnica adecuada en el entrenamiento de fuerza, para evitar lesiones.
8. Si eres nuevo en el entrenamiento con pesas, trabaja con un especialista en entrenamiento físico, para aprender la forma y la técnica correctas, recuerda respirar mientras realizas la rutina.



¿Cuándo ver los resultados?

No necesitas pasar horas al día levantando pesas para beneficiarte del entrenamiento de fuerza, puedes ver una mejora significativa en tu fuerza, con solo dos o tres sesiones de entrenamiento, con pesas de 20 o 30 minutos a la semana.

A medida que incorpores ejercicios de entrenamiento de fuerza en tu rutina de ejercicios físicos, podrás notar una mejoría en tu fuerza con el tiempo, a medida que tu masa muscular aumente, podrás levantar pesas más fácilmente y por periodos de tiempo más largos. Si sigues así, podrás ir aumentando tu fuerza.