

# Condición Física: Actividades para Fortalecer los Músculos

Incorporando el entrenamiento de fuerza en tu rutina te ayudará a poder cargar, levantar y recoger cosas durante el día.

La condición física de los músculos ayuda a proteger tus articulaciones, reducir el estrés y a construir huesos más fuertes.

Los músculos se fortalecen más cuando los usas. Y los músculos fuertes son una parte importante para la salud en general.

El entrenamiento de resistencia utiliza pesas, bandas de ejercicio, o ciertos ejercicios que estresan ligeramente tus músculos, pero no al punto de causar daños o lesiones serias.

También puedes usar el peso de tu propio cuerpo al hacer planchas, flexiones, sentadillas o yoga para aumentar tu fuerza general.

Haciendo tareas domésticas pesadas o de jardinería regularmente puede desarrollar músculo. Esto incluye cargar bolsas del supermercado, lavar paredes o arrancar malas hierbas.

Aprende la forma adecuada de cada ejercicio, y siempre úsala. Esto ayuda a sacar el máximo provecho de cada ejercicio. Y prevenir lesiones.

Cuando empiezas gradualmente y usas la técnica correcta, el ejercicio de resistencia puede ser algo efectivo y que disfrutes.

Recuerda que puedes combinar las cosas. La variedad mantiene tu interés y reduce las heridas. Por ejemplo, puedes intercambiar el ejercicio de los músculos de la parte superior del cuerpo con los de la parte inferior.

Ahora, si hace tiempo que no eres activo o tienes problemas de salud, es buena idea consultar a tu doctor antes de agregar el entrenamiento de fuerza a tu rutina. Tu doctor te ayudará a determinar con qué frecuencia y cuánto tiempo hacer ejercicio.

También puede ayudarte a establecer metas de ejercicio a largo plazo.

Desde usar botellas de agua como pesas hasta hacer planchas, te sorprenderán las actividades que aumentan la fortaleza.

Encuentra lo que te eleva (o lo que puedes levantar) e incorpóralo como algo divertido todos los días.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**