



## Entrenamiento de fuerza



### Descripción general

Este tipo de ejercicio está orientado al desarrollo de los músculos y a la quema de calorías. Es una parte importante de cualquier programa completo de acondicionamiento físico. Es especialmente útil a medida que nos hacemos mayores, porque nuestro cuerpo se debilita a medida que envejecemos. Dediquemos un momento a aprender más al respecto.

### Tipos de entrenamiento de fuerza

Existen muchas formas de entrenamiento de fuerza. Se puede hacer ejercicio en casa o en un gimnasio. Se pueden utilizar equipos como pesas libres o máquinas de pesas. Podemos utilizar bandas de resistencia. O simplemente se pueden realizar ejercicios como flexiones, dominadas y sentadillas, en los que se utiliza el peso del propio cuerpo.

### La seguridad ante todo

Antes de empezar un programa de entrenamiento de fuerza, debe asegurarse de que está lo suficientemente sano para esa actividad. Por eso, hable con su médico. Pídale que le sugiera ejercicios que sean seguros para usted. Antes de cada sesión de entrenamiento, haga un pequeño calentamiento para que sus músculos se empiecen a mover. Y no se exceda al principio. Empezar despacio y escuche a su cuerpo.

### Fortalecimiento en forma gradual

Al entrenar, generalmente se concentrará en un grupo muscular a la vez. Su objetivo es hacer que se cansen sus músculos. Y una vez que los músculos están cansados, deberán descansar. Asegúrese siempre de descansar el tiempo recomendado entre un entrenamiento y otro. Por lo general, sus músculos necesitarán un día completo de descanso entre sesiones. Durante el descanso, los músculos se fortalecen. Con el tiempo, podrá ver resultados incluso con unas pocas sesiones de entrenamiento de fuerza de 20 a 30 minutos por semana.

### Conclusión

Para obtener más información sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza, hable con su médico.