



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

Entrenamiento de fuerza y resistencia

El entrenamiento de fuerza y resistencia es uno de los cuatro tipos de ejercicio, junto con **la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad**. Idealmente, se deben incluir los cuatro tipos de ejercicio en una rutina de entrenamiento saludable.

No es necesario que se hagan todos los ejercicios todos los días, pero la variedad ayuda a mantener el cuerpo en forma y saludable, además hace que el ejercicio sea interesante. **La American Heart Association recomienda un entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana.** Fortalecer los músculos te da la capacidad de realizar actividades cotidianas y ayuda a proteger tu cuerpo de las lesiones. Unos músculos más fuertes también producen un aumento en la frecuencia metabólica, lo que significa que quemarás más calorías incluso cuando tu cuerpo está en reposo.

No te preocupes, no hablamos de fisicoculturismo profesional. Los ejercicios simples de soportar peso que utilizan pesas libres, máquinas o la propia resistencia de tu cuerpo son el enfoque. Puedes hacer estos ejercicios separados de tu actividad cardiovascular o agregar resistencia a un entrenamiento existente. Elige la hora y el tipo de actividad que más te convenga.

Un programa de entrenamiento de fuerza completo proporciona los siguientes beneficios:

- Aumento de la fuerza de los huesos, músculos y tejidos conectivos (tendones y ligamentos)
- Menor riesgo de lesiones
- Aumento de la masa muscular, lo que facilita que el cuerpo quemar calorías y, por lo tanto, mantenga un peso saludable
- Mejor calidad de vida

Es posible que desees consultar a un profesional certificado de aptitud física para aprender técnicas seguras antes de comenzar un programa de entrenamiento de fuerza. Intenta ejercitar cada grupo muscular al menos dos veces por semana, con un mínimo de dos días de descanso entre entrenamientos. Entrenar con mayor frecuencia o agregar más ejercicios puede generar ganancias ligeramente mayores, pero es posible que el beneficio mínimo agregado no valga la pena respecto del tiempo y esfuerzo adicionales, sin mencionar el riesgo adicional de lesiones.

Preguntas más frecuentes:

¿Cómo parto con el entrenamiento de fuerza?
¡Comienza lento! Hay muchos ejercicios que utilizan solo el peso corporal.

Pregunta de debate:

- En tu rutina típica, ¿te enfocas en diferentes grupos musculares?