

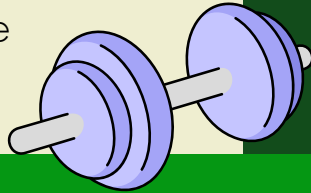
ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Si buscas ejercicios que pueden ayudar a reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular magra, ¡puedes agregar entrenamientos de fuerza a tu rutina!



¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

El uso de **fuerza o resistencia** para desarrollar fortaleza y masa muscular. Esto se puede hacer usando pesas y bandas de resistencia.

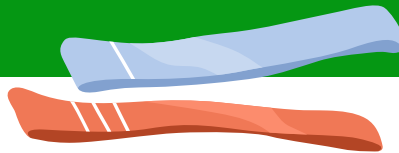


- **Los ejercicios con peso corporal**, como flexiones, estocadas y sentadillas, pueden ayudarte a practicar el entrenamiento de fuerza con poco o ningún equipo
- **Las pesas libres**, como las barras o las mancuernas, son excelentes herramientas para desarrollar masa muscular
- **Las máquinas de pesas** en el gimnasio son útiles para aprender nuevas técnicas de entrenamiento.

Beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza pueden ayudarte a **conservar y desarrollar tu masa muscular** a cualquier edad. Otros beneficios incluyen:

- **Controlar el peso**, al favorecer el metabolismo
- **Desarrollar huesos fuertes**, al aumentar la fuerza ósea al someterlos a un esfuerzo seguro
- **Controlar enfermedades crónicas**, al reducir los síntomas de la artritis y el dolor de espalda



Consejos para empezar

- Considera calentar con una **caminata de 10 a 15 minutos** antes del entrenamiento de fuerza
- Elije un peso o nivel de resistencia lo suficientemente alto como para cansar tus músculos después de **12 a 15 repeticiones**
- Recuerdate **respirar**
- **Descansa un día completo** entre el ejercicio de cada grupo muscular
- **Escucha a tu cuerpo**, si el entrenamiento de fuerza te causa dolor, reduce el peso
- **Trabaja con tu médico** o un entrenador para determinar un plan de entrenamiento seguro

