



Entrenamiento de Fuerza

A estas alturas usted debe de estar haciendo actividades físicas llegando a un nivel moderado o a un nivel vigoroso, lo cual puede resultar en un total de 175 minutos (de actividad física) a la semana. Repasemos las metas en el área de actividad física:

- Trate de mantenerse activo durante la **mayoría de los días entre semana** (por lo menos 5 días a la semana) e incremente su actividad física gradualmente.
- Manténgase activo **por lo menos 10 minutos seguidos** sin ningún descanso. **Si aún no ha comenzado, gradualmente incremente a 35 minutos por día.**

Hasta ahora, el enfoque ha sido en ejercicios aeróbicos como lo es el caminar. Esta semana aprenderemos sobre entrenamientos de fuerza.

Los entrenamientos de fuerza tienen muchos beneficios:

- Ayuda a construir e musculo, da fuerza y resistencia
- Mejora la apariencia física, da balance y coordinación
- Da facilidad en hacer tareas diarias como lo es el cargar cosas o trabajos en el jardín
- Previene la perdida de musculo, lo cual es común en edades adultas y con la pérdida de peso
- Reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis (huesos delgados)
- Mejora la habilidad del cuerpo en usar insulina y ayuda a mantener los niveles de glucosa

Mantenga en mente que los entrenamientos de fuerza:

- Queman menos calorías que el caminar de una manera vigorosa
- No mejora la condición cardiaca como lo haría el caminar en una manera vigorosa

Es por esas razones que los ejercicios de entrenamiento de fuerza son un complemento a su actividad aeróbica. No son un reemplazo.

Abajo encontrara sugerencias para comenzar ejercicios simples para el programa de entrenamiento de fuerza:

<p>Caliente sus músculos antes de comenzar sus ejercicios y también de oportunidad a sus músculos de enfriar al terminar sus ejercicios.</p>	<p>Haga cada movimiento del ejercicio por completo.</p> <p>Si no puede hacer el movimiento, disminuya la cantidad de resistencia.</p> <p>Agregue gradualmente más resistencia para desarrollar fuerza en los músculos pero a la misma vez, tenga cuidado de no cargar demasiado.</p>
<p>Muévase lentamente y suavemente. Nunca mantenga la respiración. Esto previene que suba su presión arterial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando cargue: exhalé, y cuente 1-2. • Mantenga la posición hasta la cuenta de 1. • Cuando suelte: Inhale, y cuente 1-2-3-4. Tenga cuidado en controlar la velocidad con la cual hace el movimiento. Esto le ayudara a evitar lastimarse las articulaciones. 	