

Ejercicio: Entrenamiento de fuerza - [Exercise: Strength Training]



¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

El entrenamiento de fuerza (resistencia) usa pesas o bandas elásticas para ayudar a mejorar su fortaleza y la resistencia de sus músculos. También incluye ejercicios como lagartijas, que usan el peso de su propio cuerpo como resistencia.

El entrenamiento de fuerza puede mejorar su salud y su capacidad para llevar a cabo sus actividades diarias. Se combina generalmente con ejercicio aeróbico, como caminar o correr, que le ayuda a controlar su peso, mejorar la salud de su corazón y reducir su riesgo de problemas de salud.

Usted obtendrá el mayor beneficio de los ejercicios de resistencia cuando los hace al menos 2 días por semana y trabaja todos los grupos de músculos. Estos incluyen los músculos de sus brazos, su espalda, su cadera y sus piernas.

El entrenamiento de fuerza que usa pesas para proveer resistencia puede ser hecho en un gimnasio, en el hogar o en una sala de pesas. Usted puede usar pesas libres (mancuernas y de barras), aparatos de entrenamiento de resistencia y su propio peso. Las bandas elásticas son de bajo costo y fáciles de usar en el hogar.

¿Cómo puede comenzar?

Si quiere comenzar un entrenamiento de fuerza:

- **Comience con instrucción profesional** de un YMCA local, un gimnasio o un entrenador profesional con experiencia. Si le pide ayuda a un amigo, averigüe si esa persona tiene entrenamiento profesional.
- **Obtenga ayuda individual.** Dígale a su entrenador o instructor en qué quiere enfocarse. Por ejemplo, usted podría trabajar en darle tono o forma a ciertas áreas.
- **Encuentre libros, panfletos o DVDs.** Estos le pueden ayudar a hacer el entrenamiento de fuerza de la manera correcta para no lesionarse. Aprenda más acerca del estado físico en www.cdc.gov/physicalactivity.

Hable con su médico

La actividad moderada es segura para la mayoría de las personas, pero siempre es una buena idea hablar con su médico antes de empezar a hacer más actividad. Si usted tiene riesgo de tener o ya tiene enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes u otros problemas de salud, su médico le puede ayudar a encontrar formas de hacer ejercicio de una manera segura.

¿Cómo puede hacer que el hacer ejercicio sea seguro y eficaz?

Para hacer ejercicio con seguridad y eficazmente, es importante comenzar lentamente y usar la técnica apropiada.

- **Aprenda la forma apropiada para cada ejercicio**, y siempre úsela. Esto le ayuda a sacar el mayor provecho de cada ejercicio, y le ayuda a prevenir lesiones. Si usted hace ejercicio con un entrenador, pregunte acerca de la forma apropiada. O encuentre otros recursos, como libros o DVDs.
- **Permita por lo menos 2 semanas** para que sus músculos y otros tejidos se ajusten al nuevo estrés de entrenar con pesas. Comience levantando pesas que sean suficientemente livianas para que las maneje fácilmente.
- **Poco a poco mueva sus músculos a través de toda la amplitud de movimiento.** Menos repeticiones hechas lentamente, usando la longitud completa del músculo, son más eficaces que muchas repeticiones hechas rápidamente con movimientos más cortos del músculo.
 - En general, haga 1 o 2 series de 8 a 12 repeticiones.
 - Los adultos mayores y la gente débil pueden hacer 10 a 15 repeticiones con menos peso.
- **Aprenda cómo respirar apropiadamente** mientras usa las pesas. Exhale mientras empuja contra la resistencia. Inhale cuando no hay resistencia o hay poca. No contenga la respiración en ningún momento.

Cambie su rutina

La variedad mantiene el interés alto y ayuda a prevenir lesiones. Mezcle el entrenamiento de fuerza con ejercicios aeróbicos y de estiramiento. Trate de alternar entre:

- Las partes superior e inferior de su cuerpo.
- Pesas libres y máquinas o bandas elásticas y ejercicios con su propio peso.
- Menos repeticiones con pesas más pesadas y más repeticiones con pesas más livianas.

Cuando se sienta listo, pregúntele a un entrenador o encuentre otros recursos que le enseñen:

- Cómo mejorar.
- Con qué frecuencia aumentar series y repeticiones.
- Cuándo aumentar peso.
 - Comience con un peso que usted puede levantar de 8 a 12 veces pero que se vuelve más difícil levantar hacia la última repetición.
 - Cuándo se vuelva más fácil, añada un poco de peso y regrese a 8 repeticiones, y luego aumente gradualmente hasta 12 repeticiones nuevamente.

Consejos de seguridad para hacer más ejercicio

Siempre esté seguro cuando haga cualquier actividad nueva.

- Aprenda sobre los riesgos de cualquier actividad nueva. Tome clases si es necesario.
- Use ropa adecuada para la actividad y zapatos que den buen apoyo a sus pies.
- Siempre use equipo protector apropiado.
- Comience su rutina de actividad lentamente y trabaje hasta llegar a un nivel normal.
- No haga demasiado. Sentir un poco de molestia o de rigidez al principio es normal, pero el dolor es una señal de advertencia para que se detenga.

Preguntas para su médico

Use el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja consigo a su próxima visita al médico.

Preguntas acerca del entrenamiento de fuerza:

