

## ¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

El entrenamiento de fuerza es una actividad que fortalece los músculos. También se conoce como entrenamiento de resistencia. Se puede hacer con pesas, bandas de resistencia o el propio peso de su cuerpo.

### Los beneficios del entrenamiento de fuerza

El ejercicio o la actividad física (incluido el entrenamiento de fuerza) puede ayudarlo a sentirse mejor y a vivir más tiempo. Puede ayudar a protegerlo de muchas afecciones, entre las que se incluyen cáncer, depresión, [diabetes](#), osteoporosis y enfermedad cardíaca. Puede ayudarlo a mantenerse en un peso saludable o a bajar de peso. También puede aliviar los síntomas de problemas de salud, como la artritis.

El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar los músculos. Eso es vital a medida que envejece porque va perdiendo masa muscular de a poco. En consecuencia, las actividades diarias como cargar una bolsa de alimentos puede volverse difícil. El entrenamiento de fuerza puede facilitar ese tipo de tareas. También puede mantener sus huesos fuertes. Incluso puede estimular su equilibrio.

Siempre consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios o de entrenamiento de fuerza.

### Consejos para el entrenamiento de fuerza

- Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar una actividad física nueva, especialmente si tiene un problema crónico de salud, como enfermedad cardíaca, o si no hizo ejercicio por mucho tiempo. Este profesional puede ayudarlo a elegir las mejores actividades para usted.
- Haga entrenamiento de fuerza al menos 2 veces a la semana. Entrene día de por medio para darle tiempo a los músculos para recuperarse. O alterne los grupos musculares principales si se entrena en días consecutivos. Estos grupos son las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos.
- Desarrolle su fuerza poco a poco. Eso lo ayudará a prevenir lesiones. Comience con un peso que lo desafíe, pero que le permita levantar 8 veces (o repeticiones) seguidas.
- Controle sus movimientos. Levante y baje las pesas con lentitud. No se sacuda.
- Recuerde respirar. Inspire mientras levanta y exhale mientras se relaja.
- Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. Es normal sentir algo de molestia 1 o 2 días después de hacer ejercicio.
- Consulte a un entrenador personal si nunca antes hizo ejercicio o si estuvo inactivo por mucho tiempo. Un entrenador puede enseñarle a hacer el ejercicio de forma correcta, mantenerlo motivado y ayudarlo a prevenir lesiones.

