

10 BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



1. PREVENCIÓN DE LA SARCOPENIA

Los programas de entrenamiento de **fuerza** en personas mayores probablemente constituyen, por sí mismos, una de las medidas preventivas más eficaces para retrasar la aparición de **sarcopenia**.

2. REFUERZO DE TENDONES Y LIGAMENTOS. MEJORA LA SALUD DE LAS ARTICULACIONES.

El entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar la salud de las articulaciones al desarrollar los músculos que las rodean, proporcionando **apoyo y estabilidad**. Esto puede ayudar a prevenir lesiones y a aliviar el dolor de enfermedades como la artritis.

3. AUMENTO DE LA DENSIDAD ÓSEA.

El entrenamiento de **fuerza** de baja y alta carga produce efectos similares sobre la **densidad** mineral **ósea** en personas de edad media y avanzada. El entrenamiento de **fuerza** es la modalidad de ejercicio más recomendada para mejorar la **densidad** mineral **ósea** y prevenir la osteoporosis.

4. ELEVA EL METABOLISMO BASAL.

Cuanta más masa muscular tengas, más calorías consumirás en reposo. Es decir, **augmenta tu tasa metabólica basal.**

5. REDUCCIÓN DE LA GRASA CORPORAL Y VISCERAL.

El entrenamiento de fuerza ayuda a reducir la grasa visceral al aumentar la masa muscular. El tejido muscular quema más calorías que el tejido graso, incluso en reposo. Por ello, el entrenamiento de fuerza puede ayudar a aumentar el metabolismo y a reducir la grasa corporal. (Consecuencia del punto anterior).

6. PREVENCIÓN DE LESIONES.

Si realizamos una actividad física siempre habrá un riesgo potencial de lesionarse, más bajo o alto dependiendo del tipo de actividad. En la gran mayoría de los casos, **una mayor fuerza muscular es factor protector a la hora de prevenir estas lesiones.**

7. MEJORA LA POSTURA CORPORAL.

El entrenamiento de **fuerza** muscular y de movilidad y flexibilidad nos ayudará a **mejorar** y mantener una **postura** correcta mejorando **la fuerza** de aquellos músculos que utilizamos menos en nuestra vida diaria y corrigiendo los desequilibrios musculares.

8. MEJORA DE LOS PERFILES QUE PADECEN RIESGO CARDIOMETABÓLICOS.

Altos niveles de fuerza muscular se han asociado con una mejora significativa en el perfil de factores de riesgo cardiometabólicos, con una disminución en la tasa de mortalidad, menores casos de accidentes cardiovasculares, menores riesgos de desarrollar limitaciones en la función física y un menor riesgo de padecer enfermedades.

9. FAVORECE EL BIENESTAR PSÍQUICO.

El entrenamiento de fuerza mejora la salud mental. **La alta concentración requerida para realizar correctamente los diferentes movimientos reduce la rumiación y disminuye la percepción de estrés-ansiedad.**

10. MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN

Esto se debe a que el entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar la función del sistema propioceptivo, que es responsable de detectar el movimiento y la posición. Como resultado, las personas que entrenan la fuerza con regularidad **son menos propensas a tropezar o caerse**, y tienen una mejor coordinación de los movimientos.