



## Sesión 16: Fortalezca su Programa de Ejercicio

**Incluya Entrenamiento de Resistencia como Parte de su Programa de Ejercicio Semanal**



Un programa de acondicionamiento físico óptimo está formado por cuatro componentes básicos: cardiovascular (aeróbico), flexibilidad, fuerza muscular y resistencia muscular. Cada uno de estos componentes del condicionamiento físico puede lograrse con varios tipos de actividad física. La actividad aeróbica puede mejorar su condición cardiovascular y puede tener un mayor impacto en el manejo del peso y el riesgo a enfermedad cardiovascular. El entrenamiento de resistencia (también conocido como entrenamiento de fortaleza), que se define como cualquier tipo de actividad física donde mueve sus músculos contra una resistencia, mejorará la fortaleza y la resistencia de los músculos, y la capacidad del cuerpo para manejar la insulina, junto con varios otros beneficios para la salud.

Su cuerpo es desafiado diariamente a realizar muchas tareas que requieren un cierto nivel de potencia y resistencia muscular. Un programa adecuado de entrenamiento de resistencia puede ayudarle a mantener una larga vida de independencia física proporcionándole muchos beneficios comprobados.

---

## **Los Beneficios del Entrenamiento de Resistencia**

---

### **Aumenta la Fuerza Muscular y la Fortaleza**

- Un programa de entrenamiento de Fortaleza/resistencia consistente le facilitará las tareas cotidianas como cargar objetos, remover nieve o disfrutar de la jardinería.
- Mayor fuerza muscular esquelética y fortaleza le puede ayudar a prevenir el agotamiento y dolor asociados con las actividades extenuantes de la vida cotidiana.

### **Minimiza la Pérdida de Tejido Muscular Asociado con la Edad**

- La masa muscular disminuye naturalmente con la edad. El entrenamiento de resistencia puede ayudar a preservar o mejorar su masa muscular, a cualquier edad.
- Además, conforme usted pierde músculo, el cuerpo quema menos eficientemente las calorías, lo que puede llevar a un aumento de grasa corporal y hacer más difícil perder peso. Entre más tonificados estén sus músculos, más fácil le será controlar su peso.

### **Asiste con el Mantenimiento de la Fortaleza de los Huesos**

- Aplicando una cantidad moderada de estrés a los huesos, el entrenamiento de resistencia aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis.
- Si ya tiene osteoporosis o una reducción de su densidad ósea, el entrenamiento de resistencia puede reducir su impacto.

### **Reduce el Riesgo a Lesiones**

- Desarrollar músculos protege a sus articulaciones de lesiones. Tipos específicos de entrenamiento de resistencia, como pesas libres, bandas de resistencia y los ejercicios que aprovechan el peso corporal pueden mejorar el equilibrio, la coordinación y la postura
- Músculos más fuertes proporcionan mayor movilidad y equilibrio, y reducen el riesgo de caídas y/o lesiones.

### **Mejorará su Sensación de Bienestar**

- El entrenamiento de resistencia puede mejorar su imagen corporal, aumentar su autoconfianza y reducir el riesgo de padecer depresión.

- Hacer entrenamiento de resistencia regularmente también puede mejorar sus patrones de sueño y le ayudará a obtener una mejor noche de descanso.

### ¿Cuál es su impacto en la diabetes?

- El entrenamiento de resistencia pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar los niveles de glucosa sanguínea.
- La combinación de entrenamiento de resistencia **y** ejercicio aeróbico proporcionará aún mayores beneficios que uno solo de estos ejercicios por sí mismos. Por esta razón, el programa GLB recomienda que realice ambos con regularidad. Esto está en conformidad con las recomendaciones nacionales que se mencionan a continuación.

**En el 2008, varias organizaciones, entre ellas el gobierno federal de los Estados Unidos, el Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Americana del Corazón, elaboraron una Guía de Actividad Física para los Estados Unidos. Reconociendo los muchos beneficios del entrenamiento de resistencia, esta guía establece claramente que, "además de ejercicio aeróbico, los adultos deben realizar actividades de fortalecimiento muscular que incluya todos los principales grupos musculares en 2 o más días cada semana."**

Recuerde que el entrenamiento de Fortaleza es uno de los componentes de su programa general de ejercicio. Debe **complementar y no reemplazar** a la actividad física aeróbica.



## Como Mejorar la Fortaleza Muscular y la Resistencia

La formula F.I.T.T., de la que hablamos en varias ocasiones a través de toda la sección de actividad física del programa de intervención del GLB, también se puede usar aquí para identificar los componentes claves de un régimen de entrenamiento de resistencia o fortalecimiento necesario para mejorar la fortaleza de los músculos y su resistencia de una manera segura.

	<b>Que debe hacer</b>
<b>Frecuencia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 días/semana en días no consecutivos</li></ul>
<b>Intensidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8-10 ejercicios*</li><li>• 12-15 repeticiones**</li><li>• 1-3 conjuntos/series***</li></ul>
<b>Tipo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maquinas, pesas, bandas de resistencia, etc.</li></ul>
<b>Tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15-60 minutos</li></ul>

**\* Por lo menos debe realizar un ejercicio en cada uno de los grupos de músculos grandes del cuerpo (ejemplo: pecho, espalda, cuádriceps, corva, hombros bíceps, tríceps, abdominales.**

**\*\*Una repetición es tomar un ejercicio a través de su rango complete de movimiento una vez**

**\*\*\*Un juego o serie es un grupo de repeticiones realizadas consecutivamente antes de descansar**



## **Los Elementos Esenciales de Todo Programa de Capacitación de Resistencia/Fortaleza**

¿Qué hacer antes, durante y después de un entrenamiento físico? Como durante el entrenamiento aeróbico, es importante que haga un calentamiento y un enfriamiento, pero aquí están algunas guías adicionales específicas para el ¡Entrenamiento de Resistencia!

Antes:

- Revise el Equipo
  - Inspeccione las máquinas, las pesas, y las bandas asegurándose de que están en buena condición.
- Haga un plan
  - Sepa que articulaciones y músculos son el foco de cada ejercicio
  - Sepa como modificar o eliminar aquellos ejercicios que pueden ser inapropiados para usted.
- Asegúrese de estar comfortable
  - Use ropa que le permita moverse libremente a través de todo el rango del movimiento
- ¡Haga un calentamiento!
  - Realice ejercicios de baja intensidad (ejemplo. camine sin moverse) y algunos estiramientos ligeros como parte de un buen calentamiento.
- ¡Manténgase Seguro(a)!
  - Cuando use bandas de ejercicio, es importante asegurarse de que la banda está firmemente sujeta/anclada en una puerta
  - También debe asegurarse de que es capaz de mantener bien agarrada la banda durante todo el ejercicio.

Durante:

- Manténgase en control
  - Use siempre la forma debida (no use impulso)
  - Use movimientos lentos y controlados (nunca rápidos o espasmódicos)

- **NUNCA** contenga la respiración
  - Respire a través de todo el ejercicio, especialmente cuando se mueve contra cualquier resistencia

Descanse

- Descanse de 30-60 segundos entre series

Después:

- Haga un enfriamiento
  - Realizar ejercicios de baja intensidad (lo opuesto a un calentamiento)
    - Permita que su cuerpo retorne poco a poco adonde estaba antes de que comenzará el entrenamiento
  - Realice estiramientos ligeros

**SIN DOLOR NO SE GANA es un MITO, podría sentirse adolorido .....**

Todos hemos escuchado la expresión "Sin dolor no se gana", pero ¿Sabía usted que en realidad no es cierto? Muchas personas piensan que si sus músculos no duelen, no están haciendo un entrenamiento de calidad. Esto no podría estar más alejado de la verdad. Mientras que un entrenamiento de resistencia puede ser intenso, y un cierto nivel de molestia o dolor puede ocurrir, no se requiere de dolor para lograr un entrenamiento exitoso. También es importante notar que el dolor es una señal de advertencia de un tendón desgarrado.

**Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)**

---

---



## Lo que debo hacer:

### Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
  - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
  - Anote su peso en el Libro de Registros
- Anote lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

### Rétese a sí mismo(a):

- Elija una actividad dentro del entrenamiento de resistencia. Añádala a su programa de ejercicio dos veces a la semana.

### Notas Adicionales:

---

---

---