

Ventajas del entrenamiento de fuerza en la sala fitness

En el siglo XXI, si hay algo claro es que cada vez nos movemos menos y eso hace que nuestro cuerpo enferme. El Dr. Steve Blair ha demostrado que “la inactividad física causa más muertes que la hipertensión, la obesidad, el tabaco o la diabetes”. La Organización Mundial de la Salud considera a la inactividad física como el 4º factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

Es evidente, que necesitamos movernos y salir de ese pozo denominado sedentarismo o inactividad física, pero ahora la pregunta que nos deberíamos hacer sería, ¿qué actividad física realizo ahora, si además todos los días ando 15 minutos?”.

La Organización Mundial de la Salud plantea unos niveles recomendados de actividad física para la salud:

5 a 17 años

- Los niños en esas edades deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

18 a 64 años

- Deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
- Dos veces o más por semana, deberán rea-

lizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

De 65 años adelante

- 150 minutos semanales actividades físicas moderadas aeróbicas o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana.
- Sería recomendable realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Una vez analizadas las recomendaciones en la duración de la actividad física de la OMS, deberíamos decidirnos por alguna actividad como podría ser, caminar, correr, montar en bicicleta, clases de zumba o alguna otra variedad de clase colectiva. Estas actividades tienen una particularidad, en gran parte el trabajo es aeróbico y no hay un fortalecimiento de los grandes grupos musculares, por lo que haciendo caso de las recomendaciones de la OMS, deberíamos incluir 2 sesiones a la semana de entrenamiento de fuerza.

Algunas de las ventajas del entrenamiento de fuerza son:

- Mejorar la capacidad funcional.
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular.
- Mejorar la velocidad de marcha.
- Frenar el avance de la osteoporosis.
- Mejorar las funciones cognitivas del cerebro.
- Prevención de la sarcopenia, que genera una pérdida gradual de la masa muscular y la fuerza.



- La práctica de la actividad física puede considerarse como “un antidepresivo natural”.
- Mejorar la calidad de vida.
- Disminuye el riesgo de caídas y fracturas.
- Ayudan en la recuperación de accidentes cerebrovasculares subagudos y crónicos.

El problema que ha tenido el entrenamiento de fuerza es la percepción que tiene la mayoría de la sociedad sobre el mismo, es una especie de estigma social, en el que se considera que es para culturistas o atletas de élite, pero no, el entrenamiento de fuerza es beneficioso para casi todas las edades y está incluido entre las recomendaciones de la OMS. Además, la oferta para entrenamiento de fuerza en una sala de fitness ha evolucionado considerablemente, con circuitos de 30 minutos en una plataforma o “jaula”, entrenamiento funcional, máquinas guiadas, peso libre. La verdad es que ahora se hace mucho más entretenido y divertido que hace unos años.

Otro ejemplo de aplicación del entrenamiento

de fuerza puede ser el mundo runner, en el que la participación en las carreras populares de 5, 10, 21 o 42 kilómetros se ha disparado, como la San Silvestre Vallecana con 40.000 participantes en 2018 o el Maratón de Madrid 2018 con 33.751 corredores. Muchos participan con la intención de terminar la prueba, pero una gran parte quiere mejorar su marca, “se machacan para mejorar su marca”. Y para mejorar una marca no vale con correr más minutos, correr más series, es imprescindible el entrenamiento de fuerza, para mejorar tu marca y evitar lesiones.

En esta sociedad que nos ha tocado vivir, si quieres tener una buena calidad de vida, será imprescindible realizar actividad física de forma regular, pero sin descuidar el entrenamiento de fuerza.

Ahora si sigues leyendo este artículo, lo cual te agradezco, deberías formularte una pregunta: **¿Cuánto quieres vivir? “Una persona con una condición física moderada vive 6 años más” Dr. Steve Blair.**



¡Ven a probar 1 día gratis presentando este díptico!

*Condiciones de la promoción en la recepción del Gimnasio Mabuni.



MABUNI

Contigo desde 1975

C/ Adrada de Haza, nº 2
28038 Madrid
T: 91 777 66 61
info@mabuni.com

mabuni.com

HORARIO

Lunes a Viernes: 08:00h.-23:00h
Sábados: 09:00h.-14:00h.
Domingos y festivos: 10:00h.-14:00h.



MABUNI

Contigo desde 1975



**PORQUE TE LO MERECE:
NUEVAS INSTALACIONES, NUEVAS
ACTIVIDADES Y NUEVA VIDA.**