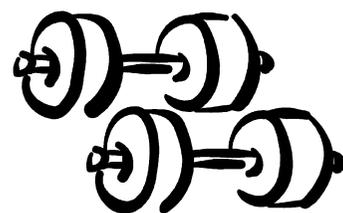


# Beneficios del entrenamiento para aumentar la resistencia

El entrenamiento para aumentar la resistencia tiene muchos beneficios. Estos son algunos de ellos:



- Aumenta la fortaleza muscular y la resistencia
- Mejora el equilibrio y la coordinación, con lo cual se reduce la posibilidad de una recaída
- Ayuda a endurecer y tonificar los músculos
- Facilita la realización de tareas como cargar las provisiones, amontonar la nieve o trabajar en el jardín
- Evita la pérdida de tejido muscular
- Mantiene fuertes a los huesos
- Mejora la capacidad del cuerpo para usar insulina y mantener niveles saludables de glucosa (Esto es así independientemente de si usted es diabético o no.)
- Ayuda al cuerpo a quemar más calorías
- Reduce la tensión en las articulaciones

