

Beneficios De Entrenamiento De Fuerza

El entrenamiento de fuerza es muy beneficioso. El entrenamiento de fuerza ayuda a incrementar la fuerza muscular. La fuerza muscular es la capacidad de un músculo para levantar o resistir una fuerza en contra de él.



Éstos son algunos de los beneficios:

- Construye su fuerza y resistencia muscular.
- Mejora su equilibrio y coordinación, haciendo que una caída sea menos probable.
- Ayuda a reafirmar y coordinar sus músculos.
- Hace que sea más fácil hacer las tareas como cargar las compras, palear la nieve o trabajar en el jardín.
- Previene la pérdida del tejido muscular que viene con el envejecimiento.
- Mantiene los huesos fuertes.
- Aunque usted tenga o no tenga diabetes, mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina y mantener los niveles de azúcar en sangre sanos.
- Ayuda a su cuerpo a quemar más calorías.
- Quita tensión de sus articulaciones.
- Le ayuda a perder peso y no recuperarlo.
- Protege su independencia a medida que envejece.

