



Los músculos son importantes

¿Sabía que los músculos están activos aun cuando usted duerme? Las células musculares todavía están haciendo las actividades de rutina que necesitan hacer para mantenerse vivas. Este trabajo se llama metabolismo. El metabolismo quema calorías y ayuda a mantener el control del peso aun cuando usted duerme.

Un aumento de fuerza muscular que ni siquiera es visible al ojo humano puede ser lo único que se necesita para mejorar su capacidad para hacer las cosas. Hasta con pequeños cambios en el tamaño de los músculos, se puede notar una gran diferencia en la fuerza.

¿Qué debo hacer?

Haga ejercicios de fortalecimiento con todos los mayores grupos musculares al menos dos veces por semana. No haga ejercicios de fortalecimiento con el mismo grupo muscular durante 2 días seguidos.

Dependiendo de su condición, es posible que necesite empezar con pesas de 1 a 2 libras o hasta sin pesas. Los tejidos que mantienen juntas las estructuras de su cuerpo necesitan adaptarse a los ejercicios de fortalecimiento.

Use pesas más livianas la primera semana y luego aumente poco a poco el peso. Si empieza con pesas muy pesadas se puede lesionar. Al mismo tiempo, tenga presente que usted está desarrollando músculos. Agregue poco a poco más peso para beneficiarse de los ejercicios de fortalecimiento. Si no pone a trabajar los músculos, no le beneficiarán los ejercicios de fortalecimiento.

Estérese después de hacer ejercicios de fortalecimiento cuando se hayan calentado los músculos. Si usted hace ejercicios de estiramiento antes de los de fortalecimiento, no olvide calentar los músculos primero (por ejemplo: una caminata ligera o marchar sin avanzar).

No se olvide de respirar normalmente durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración mientras hace fuerza puede provocar un cambio en la presión arterial. Esto les sucede especialmente a las personas con enfermedades cardiovasculares.

Por favor, consulte a un doctor antes de empezar alguna rutina de ejercicio.

Haga movimientos suaves y firmes para evitar lesiones. No haga movimientos bruscos ni empuje las pesas para lograr una posición.

Tenga presente que hacer ejercicio no debería causar dolor.