



SIENTE
TODA LA FUERZA
que te proporciona
• TENER UN CUERPO •
sano y en forma

¿Te sientes ya
en forma?

Elige vivir mejor

Fundación **mapfre**

Elige
vivir mejor



— **EJERCITA TUS MÚSCULOS** —
para sentirte más fuerte
y llevar una vida más saludable.

Logo Entidad

Fundación **mapfre**

1 Que la fuerza acompañe tu salud



De las cuatro capacidades básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza), la fuerza es la que más nos acompaña a lo largo del día. Y no solo cuando levantamos peso, **la fuerza está presente en prácticamente todos los movimientos de nuestro cuerpo:** voluntarios, involuntarios, concéntricos, excéntricos, isométricos...

Por eso, ejercitar tus músculos tiene muchos beneficios para tu cuerpo y su bienestar.

2 Adopta una postura inteligente



La fuerza es clave para que poder mantener una buena postura y evitar posibles lesiones y dolencias.

Una musculatura tonificada te ayudará en gran medida a mantener durante más tiempo una buena postura corporal que incidirá directamente en el bienestar de tu cuerpo, incluso en los momentos en los que estás en reposo.



3 Favorece tu digestión y tu respiración



La fuerza está presente en la contracción y relajación de los músculos que trabajan en el aparato digestivo y respiratorio. Por tanto, al fortalecer directa o indirectamente estos músculos **estás contribuyendo a un mejor rendimiento digestivo y respiratorio.**

4 Convierte tus puntos débiles en puntos fuertes



Mejorar tu condición física contribuye a potenciar tu capacidad deportiva, tu técnica y retrasa la aparición de la fatiga.

Muchas veces cuando pensamos en fuerza, pensamos en pesas y eso no tiene por qué ser así. No es imprescindible ir al gimnasio a levantar pesas o tener pesas en casa. **Nuestro propio cuerpo puede actuar de carga para muchos ejercicios.** Algunos de ellos son: abdominales, fondos, sentadillas...

Este tipo de ejercicios, al trabajar varias regiones de músculos al mismo tiempo, permiten una tonificación general de nuestro cuerpo.

5 No olvides:



Cuidate, descansa. Duerme de 7 a 9 horas al día y come equilibradamente.

Para el crecimiento del músculo, además del ejercicio específico, **resulta de vital importancia el descanso y la alimentación.**

Para mejorar la fuerza, es necesario mover pesos suficientemente elevados como para estimular el crecimiento muscular. Dependiendo de tu forma física y del tipo de actividad, tu entrenador puede indicarte la pauta más adecuada.

5 Y si eres mujer...



Menstruación:

Conoce los ciclos de tu cuerpo para adaptar tu entrenamiento:

- ✓ **Fase folicular:** actividades a mayor intensidad, ejercicios de fuerza y cambio de ritmo.
- ✓ **Fase central:** Momento ideal para realizar los ejercicios de fuerza de mayor intensidad.
- ✓ **Fase lútea:** Puedes sentir menos fuerza para entrenar y bajar la intensidad de los ejercicios.

Embarazo:

- ✓ **Primer trimestre:** la mayoría de mujeres pueden continuar con su rutina de ejercicio a intensidades más moderadas a medida que avanzan con el embarazo.
- ✓ **Segundo trimestre:** durante esta fase es recomendable evitar los ejercicios boca arriba y boca abajo. Además, la flexión del abdomen y los ejercicios de rotación deben eliminarse y reemplazarse por ejercicios abdominales estáticos.
- ✓ **Tercer trimestre:** la liberación de la hormona "relaxina" aumenta la predisposición a esguinces y dislocaciones, por lo que no se recomiendan los levantamientos olímpicos ni los ejercicios de carga axial. También es preferible evitar los ejercicios de salto y balísticos, para proteger la musculatura del suelo pélvico y disminuir la probabilidad de una caída.

Menopausia:

Ante los riesgos de la osteoporosis, está demostrado que el entrenamiento con peso da como resultado un aumento de la densidad ósea.

Siempre con supervisión del entrenador para evitar lesiones.