

Beneficios y recomendaciones

01 BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA



Aumentan la masa muscular, la funcionalidad y la movilidad articular.



Disminuyen los depósitos grasos.



Aumentan el metabolismo basal, es decir las calorías que consume nuestro cuerpo estando en reposo, previniendo con esto el sobrepeso y la obesidad.



Favorecen el aumento de la densidad mineral ósea disminuyendo el riesgo de fracturas.



Controlan y previenen diabetes, dislipemias y estreñimiento.



Protegen la columna vertebral, dando mejor soporte y estabilidad, evitando lumbalgias y reduciendo el dolor articular.



Facilitan la independencia de las personas mayores y previenen caídas, ya que la respuesta muscular se mejora y se ejecuta mejor la marcha.



#Reactivatusalud

02 RECOMENDACIONES GENERALES



Son mejores ejercicios donde participen muchos grupos musculares: pecho, hombros, brazos, tronco, piernas y espalda. Estos son más efectivos para incrementar la fuerza, pero tienen mayor riesgo de lesión.



El ejercicio debe partir desde el estiramiento muscular completo hasta la posición de contracción completa, siempre que no se produzca dolor o esté desaconsejado. Hay que cuidar la fase de vuelta a la posición de estiramiento, esta debe realizarse de forma más lenta.



Se debe exhalar durante la contracción del músculo e inhalar durante la fase de estiramiento del músculo.



Empezar con cargas muy bajas o con el propio peso corporal y progresar despacio. Las máquinas son más seguras que las pesas libres.



Evitar realizar el ejercicio a gran velocidad, ya que aumenta el riesgo de lesión.

Entrenar en compañía es más motivador.

Ante cualquier duda preguntar a un profesional sanitario o de la actividad física y el deporte.



SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

ORGANIZAN

NOVARTIS