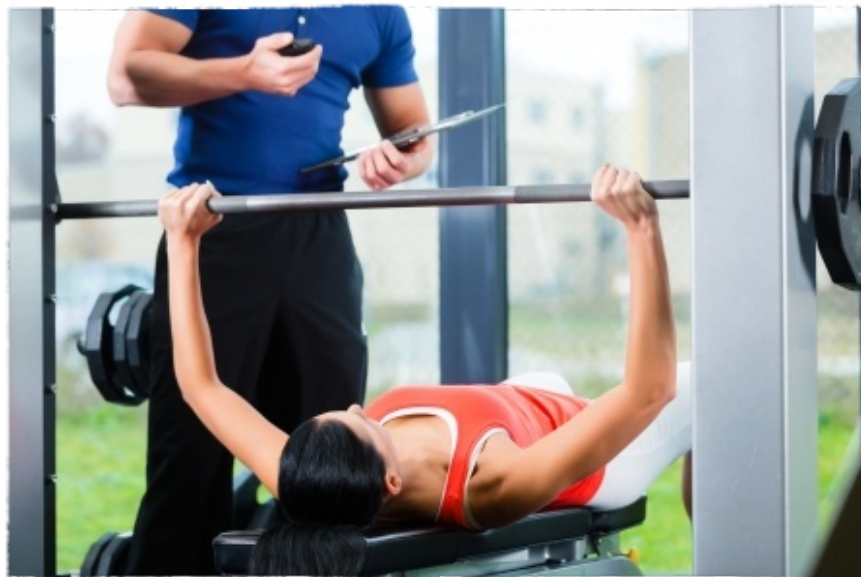


Beneficios del entrenamiento de fuerza en la mujer

Uno de los temas que trataremos en la charla del próximo mes de noviembre sobre **El entrenamiento en la mujer**, son los beneficios del entrenamiento de fuerza. Cada vez son más las mujeres que incluyen en sus rutinas de entrenamiento un programa de fuerza y son conscientes de sus beneficios. Sin embargo, a pesar de los beneficios indudables de trabajar la masa muscular, muchas mujeres aún se muestran reticentes a este tipo de entrenamiento. Una de las frases más común que suelo oír es “ Yo cojo músculo enseguida” , el miedo a aumentar de peso, masa muscular, ensanchar..... es infundado y carece de rigor científico.

La masa muscular de la mujer permite muy pocas modificaciones. Las diferencias hormonales entre el hombre y la mujer en lo que se refiere a las producción de testosterona son muy grandes. El hombre produce mucha más testosterona que la mujer y de ahí la diferencia de masa muscular entre los dos sexos. Esto lo explicaremos más detalladamente en la charla del próximo mes de noviembre.



Las mujeres pueden realizar entrenamiento de fuerza sin temor alguno a un aumento del tamaño muscular, como ocurre en la mayoría de los hombres. Los programas de fuerza tienen un bajo efecto sobre la estructura muscular en cuanto a hipertrofia (tamaño muscular), sin embargo, si que produce mejoras significativas en la fuerza, en tono muscular y en la postura.

Incluir el entrenamiento de fuerza en la mujer es muy recomendable, y no sólo desde el punto de vista de la estética, sino como herramienta terapéutica para prevenir y tratar multitud de alteraciones asociadas a su género.

- El incremento de la masa muscular aumenta el metabolismo basal y se conseguira quemar más calorías en reposo y durante el día. Muy recomendable incluir este tipo de entrenamiento en programas de pérdida de peso y reducción del porcentaje de grasa.
- El entrenamiento con resistencias ayuda a tener los músculos fuertes y a su vez a disponer de unos huesos fuertes. Es una de las mejores formas de prevenir la osteoporosis.
- Aumentar el tono muscular de determinadas zonas mejorara su aspecto dándoles mayor firmeza. Zonas conflictivas como los glúteos, los muslos, los pechos obtendrán beneficios con aumento del tono muscular.
- Uno de los mayores beneficios del entrenamiento de fuerza, es su influencia sobre la postura y los desequilibrios corporales. Un programa bien orientado mejora la postura y a su vez la apariencia física.

Sólo enumerado alguno de los beneficios del entrenamiento de fuerza en el sexo femenino. Si estas interesada en saber más, te espero en la charla del mes de noviembre.