

HELENA RODERO

Todo sobre el entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es un pilar esencial

La disminución de estrógenos favorece la pérdida de masa muscular y de densidad ósea. El entrenamiento de fuerza ayuda a frenar estos cambios y es una de las estrategias con mayor respaldo científico para cuidar la salud durante esta etapa.

Caminar es beneficioso, pero no suficiente

Caminar mejora la salud cardiovascular y reduce el sedentarismo, pero no proporciona el estímulo necesario para mantener la masa muscular y proteger los huesos. Lo ideal es combinar ejercicio aeróbico con entrenamiento de fuerza.

No necesitas entrenar todos los días

Con 2 o 3 sesiones semanales de fuerza, de unos 30-45 minutos, realizadas de forma progresiva y adaptadas a tu nivel, puedes obtener beneficios importantes para tu salud. La constancia siempre es más importante que la perfección.

Nunca es tarde para empezar

No importa si nunca has entrenado antes. Lo importante es comenzar poco a poco, priorizar una buena técnica y convertir el ejercicio en un hábito. Cada sesión de fuerza es una inversión en tu salud presente y futura.