



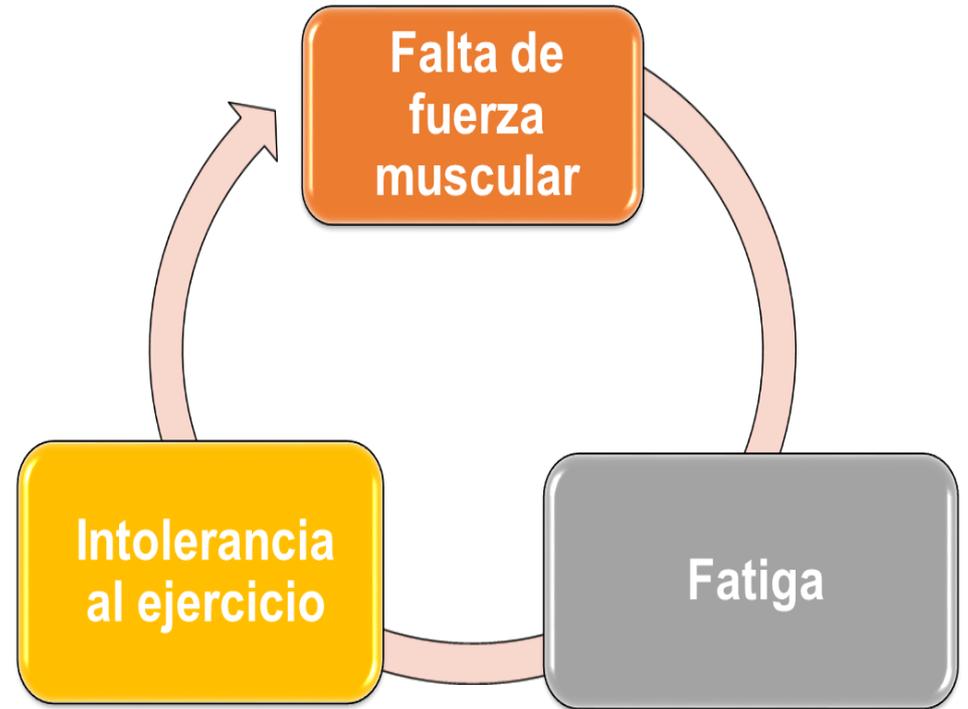
# LA FUERZA MUSCULAR

**Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta**

# INTRODUCCIÓN

¿Qué es la fuerza muscular?

¿Por qué es importante trabajar la fuerza?



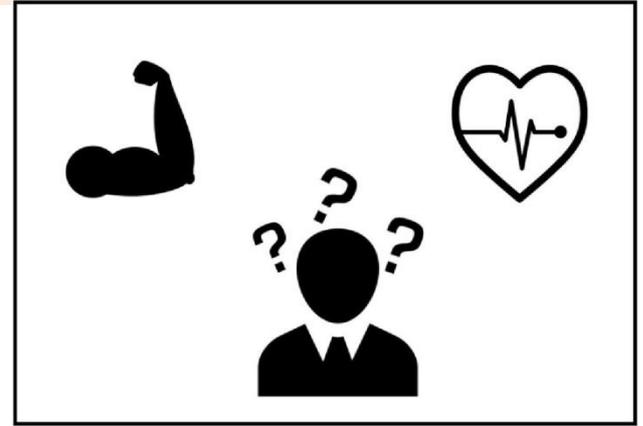
# BENEFICIOS

✓ Mejora la capacidad física

✓ Evita caídas

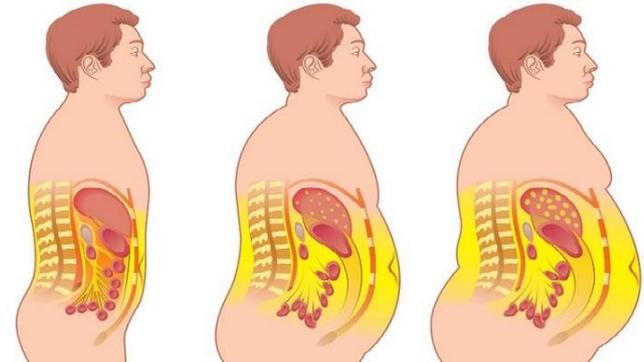
✓ Mejora la fuerza muscular en extremidades superiores e inferiores

✓ Evita la pérdida de masa muscular



# BENEFICIOS

- ✓ **Mejora de la circulación**
- ✓ **Disminución del peso corporal**
- ✓ **Disminución del porcentaje de grasa corporal, sobre todo abdominal**
- ✓ **Mejora de la calidad de vida**



# CONCLUSIONES

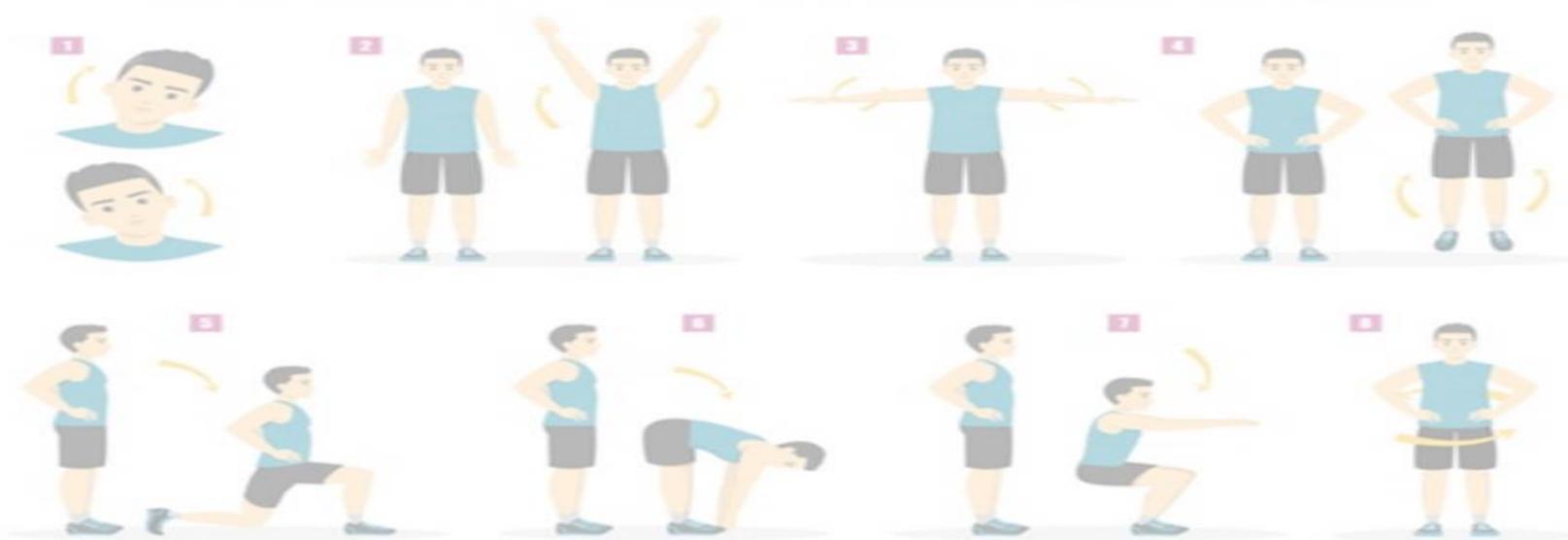
El entrenamiento de fuerza mejora el pronóstico en las enfermedades cardiovasculares

Entrenamiento aeróbico + entrenamiento de fuerza  
= mayor efectividad



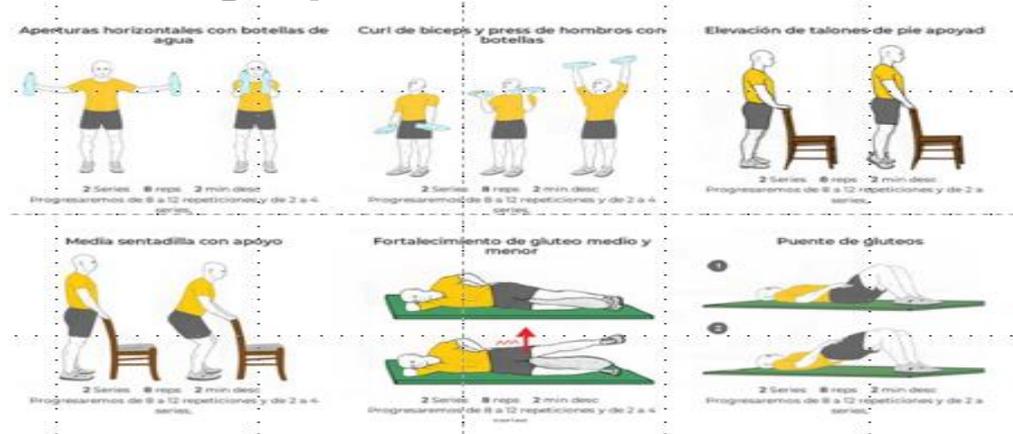
# CALENTAMIENTO

- Aumento progresivo de la frecuencia cardiaca y respiratoria y de la actividad muscular



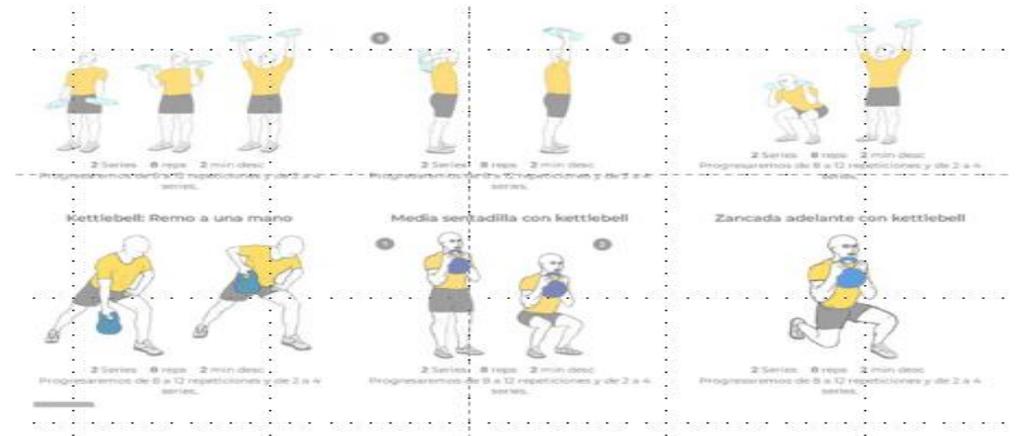
# ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- 2-3 días/semana no consecutivos
- **Peso:** Realizar correctamente 1 serie de 8 a 12 repeticiones.
- **Percepción de esfuerzo:** Escala de Borg 4 - 6
- **Trabajar grandes grupos musculares**



# ENTRENAMIENTO DE FUERZA

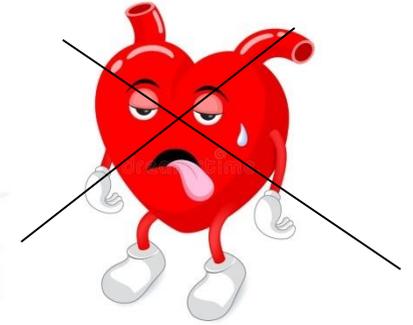
- Incluir todos los grupos musculares
  - Mismo tiempo de descanso que de ejecución
- Aumentar de forma muy progresiva repeticiones y series
  - Realizar movimientos completos
- Controlar la respiración



# VUELTA A LA CALMA

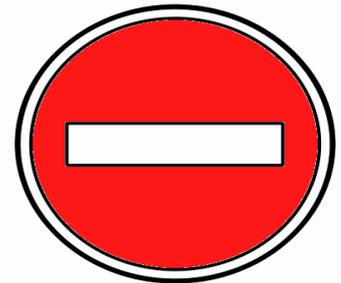
➤ Retorno progresivo a la situación de reposo

**Importante:**  
**Caminata 5 minutos**  
**Estiramientos**  
**Relajación**



# NO ENTRENAR SI...

- **Fiebre y malestar general**
  - **Frecuencia cardíaca y tensión arterial altas**
- **Dolor precordial, disnea**
  - **Palpitaciones**
- **1 hora después de comer, nunca en ayunas**
  - **Nunca con temperaturas extremas**
- **Glucemia superior a 250 mg/dl**





**GRACIAS**



**Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta**

