



DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

CLUB HARRODS GATH & CHAVES

Cuadernillo N° VII - Pesas y Complementos

Adultos mayores

Actividad Física con sobrecarga

¿Por qué los adultos mayores deben hacer ejercicios con pesas?

- Uno de los cambios que ocurren en nuestro organismo con el paso de los años es la pérdida de fuerza muscular. La fuerza es una cualidad física que comienza a desarrollarse con el despertar hormonal de la pubertad y que llega a su pico de máximo rendimiento, en condiciones normales, cerca de los 25 años. Con un entrenamiento adecuado, este pico puede prologarse un tiempo mayor.
- Cuando hablamos de actividad física como una forma de mantener nuestra salud, las consideraciones son diferentes. En primer lugar, porque nuestro objetivo no es ser campeones olímpicos sino poder vivir mejor el mayor tiempo posible. El segundo aspecto es que los ejercicios o actividades aeróbicas como caminar, correr, andar en bicicleta o nadar que suelen ser las más recomendadas, deben ser complementadas y especialmente luego de los 50 años, con ejercicios de fuerza.



#EquipoHarrods



Beneficios de hacer ejercicios con pesas o sobrecarga

Mantener buenos niveles de fuerza muscular ayuda no solo a estar más fuertes, sino a tener mejor salud, mayor independencia y actividad.

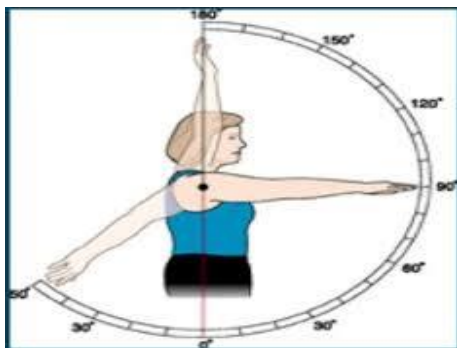
Los beneficios orgánicos del entrenamiento de sobrecarga incluyen el aumento de la densidad ósea, que se traduce en huesos más sanos y más resistentes.

- También mejora el equilibrio, la coordinación y la movilidad, y disminuye el riesgo de caídas, especialmente en personas mayores.
- Por si fuera poco, mantiene la independencia para las actividades de la vida diaria y mejora la postura corporal.
- Además, en problemas de salud como los procesos degenerativos artrosis, la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y el dolor lumbar suelen tener alivio cuando el ejercicio es parte del tratamiento integral. Esto siempre y cuando no perdamos de vista el fin último que es la independencia y a través de ella, una mejor calidad de vida.

#EquipoHarrods



¿Cómo empezar a hacer actividad física en un gimnasio de pesas y complementos ?



¡Poco peso y muchas repeticiones! . lo importante es que, a menor peso, más veces podremos repetir el movimiento, por lo tanto debemos buscar un peso que nos permita realizar entre 10 y 15 repeticiones.

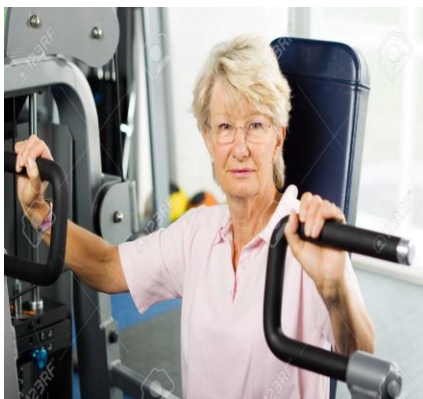
¡Grandes grupos musculares y movimientos amplios!

¡Prestar atención a la postura! No solo es importante cuidar la posición de nuestro cuerpo durante el ejercicio, sino trabajar aquellos grupos musculares que intervienen en nuestra postura corporal. Músculos como los abdominales, los espinales y dorsales, los isquiotibiales, glúteos y cuádriceps deben estar incluidos. Hombros y dorsales también. Un buen espejo y profesional de la Educación Física ayudán a marcar la postura correcta.



#EquipoHarrods





¡Aprovechar las máquinas! Usar los llamados pesos libres o las pesas tradicionales puede tener su ventaja, pero no en el caso de nuestro objetivo. Las máquinas suelen ser más seguras, puesto que corrigen o previenen malas posturas o movimientos incorrectos; además, permiten acomodar los brazos de palanca a la carga a desplazar. Esto significa adaptar peso al largo de nuestros brazos, piernas o tronco, lo que implica menor riesgo de lesiones.

¡Estiramiento! Luego de entrenar la fuerza, es clave dedicarle un tiempo a estirarse. La flexibilidad es muy importante. Será una forma de que al otro día estemos más recuperados, pero además ayudara a mejorar la postura y mantener la “soltura en los movimientos”, una cualidad que desde el propio nacimiento tiende a disminuir a lo largo de la vida.



#EquipoHarrods

