

**El entrenamiento de resistencia ayuda a aumentar la fuerza muscular. Es mejor usar la resistencia del peso corporal antes de agregar pesas.**

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a:

- Mejorar el estado físico general.
- Fortalecer los huesos.
- Mejorar la salud mental.

Si está usando mancuernas, asegúrese de usar un peso que le permita usar la forma adecuada para 8-15 repeticiones. Una vez que haya dominado la técnica, aumente lentamente el peso.

El entrenamiento de fuerza es seguro cuando se realiza con la forma adecuada. Si está interesado en aprender a levantar pesas de manera segura, la mayoría de los gimnasios o centros recreativos ofrecen una sesión gratuita para presentarle el equipo y enseñarle prácticas seguras de levantamiento de pesas.

**Pruebe el entrenamiento de fuerza de 9 minutos si desea incorporar el entrenamiento de fuerza.**



**THE W.E.L.L. CLINIC**

by Children's Primary Care Medical Group