Publicado en Ciudad de México el 29/09/2017

# [3 Tipos de entrenamiento para ponerse en forma](http://www.notasdeprensa.es)

## Hacer ejercicio es una actividad divertida y sana, pero al mismo tiempo, informada; con esto se refiere a que se deben conocer cuáles son los tipos de entrenamientos que existen y para qué funcionan pues sólo de esta manera se aprovecharán al máximo. El mejor aliado en este proceso de aprendizaje será un experto, Precor, especialista en diseño y fabricación de equipos fitness proporciona 3 tipos de entrenamiento que hay que conocer y combinar

 1.- Entrenamiento de Resistencia El entrenamiento de resistencia ayuda a desarrollar la energía y el aguante, además de mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones. Uno de los beneficios del entrenamiento de resistencia es el aumento en el índice metabólico, lo que favorece a una persona a quemar calorías incluso cuando el ejercicio ha terminado, además de ayudar en los esfuerzos del cuerpo para tonificarse. Los ejercicios de resistencia no sólo mejoran la salud física de la persona, sino que también puede aumentar sus funciones mentales. Cuando alguien realiza una rutina de resistencia, su cerebro libera endorfinas, analgésicos naturales del cuerpo, y las hormonas del bienestar. Algunas formas de entrenamiento de resistencia incluyen correr largas distancias, sprints, y natación. Para ver los resultados de estos ejercicios, el Centro de Control de Enfermedades recomienda que los adultos de 18 a 64 años realicen 75 minutos de ejercicios de resistencia por semana. 2.- Entrenamiento de fuerza El entrenamiento de fuerza causa que los músculos se contraigan por medio de resistencia externa. La resistencia puede venir del uso de pesas, mancuernas, ligas, máquinas o el propio peso corporal. Los ejercicios de fuerza forman desgarres pequeños y microscópicos en los músculos de la persona, ese desgarre se va regenerando con nuevo tejido muscular. Al desarrollar nuevo tejido muscular, un individuo puede mejorar su apariencia estética y transformar su físico para hacerlo más tonificado y con menos grasa. De acuerdo con el psicólogo del deporte Richard Weil, de EMedicine Health, el entrenamiento de fuerza también puede ayudar a bajar los niveles de presión arterial, aumentar la fuerza en los huesos, reforzar articulaciones, y aumentar el índice metabólico de una persona. Algunos ejemplos de estos ejercicios incluyen flexiones de bíceps, abdominales, lagartijas y sentadillas. 3.- Estiramiento estático Con el paso de los años, nuestros músculos se vuelven inflexibles y tensos, así que lo recomendable para combatir esto es el estiramiento estático. Los beneficios de estos ejercicios incluyen un mayor rango de movimiento, articulaciones más fuertes, mejor desempeño físico al jugar un deporte, y menor dolor muscular. El estiramiento estático ayuda a una persona a relajarse y disminuir los niveles de cortisol, que a su vez reduce los niveles de estrés y puede disminuir el porcentaje de grasa del cuerpo. Es importante recalcar que los estiramientos los puedes hacer antes o después del ejercicio para mejorar la flexibilidad. Aunque aparentemente los estiramientos son una actividad pasiva es importante calentar antes de estirar, de esta forma ayudamos a que el flujo sanguíneo llegue a todos los músculos, reduciendo el riesgo de lesiones musculares. Estos ejercicios incluyen tocar los dedos de los pies, extensiones y flexiones de cabeza y algunas posiciones de yoga. Es importante recordar que toda actividad física debe ser combinada con buenos hábitos alimenticios y con horas de descanso para que se puedan observar todos los beneficios. Siempre que tengas una duda, acude con un profesional, él te apoyará antes de empezar cualquier actividad. http://www.precor.com/es-xl/commercial Precor, con sede en Woodinville, WA, diseña y fabrica productos de última generación para el acondicionamiento físico. Ofrece productos personalizados, experiencias de servicio y recursos que los operadores necesitan para hacer crecer sus negocios; así como las herramientas que necesitan los usuarios para alcanzar sus metas de fitness y de estilo de vida.

**Datos de contacto:**

Precor México

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/3-tipos-de-entrenamiento-para-ponerse-en-forma\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Entretenimiento Otros deportes Fitness



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)