

# Cositas de Bienestar



## ENTRENAMIENTO DE FUERZA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

A medida que envejecemos, es importante hacer de nuestra salud, fuerza y movilidad una prioridad. Estos son fundamentales para realizar las tareas diarias con facilidad, disfrutar de actividades recreativas y afectar directamente nuestra calidad de vida en general.

### Por Qué:

Después de los 50 años, la masa muscular ha disminuido en un 1-3% por año, con pérdidas más rápidas después de los 65. Esto es alrededor de 4.5 libras de fuerza muscular por año. La incorporación de entrenamiento de fuerza dos veces por semana lo ayuda a recuperar el músculo perdido, además de una multitud de otros beneficios, como: reduce la osteoartritis, la diabetes, la osteoporosis, el dolor de espalda, la depresión, el control del peso, mejora el equilibrio, el sueño, el control de la glucosa, aumenta la fuerza, el metabolismo y retrasa el envejecimiento celular.

### Cómo:

La buena noticia es que nunca es tarde para empezar. Entrenar de manera inteligente, segura y con un propósito puede ayudarlo a cosechar beneficios mientras se mantiene libre de lesiones.

- **Calentar, moverse, estirar**
- **Centrarse en la calidad**
- **Mezcla:** Gire a través de una variedad de diferentes tipos de ejercicios y el orden en que los completa.
- **Aumente el tiempo bajo tensión:** Experimente con diferentes tempos / velocidades para reducir la tensión en las articulaciones y proporcionar a sus músculos un estímulo diferente.
- **La consistencia es la clave:** Tomarse un Descanso de los entrenamientos puede causar lesiones.



## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

Después de los 50 años, la masa muscular disminuye \_\_\_% por año, disminuyendo más rápido después de los 65 años.

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**

