



Ejercicio isotónico: gana fuerza y masa muscular con menos horas de gimnasio

Descripción

El entrenamiento isotónico es una forma de ejercicio físico que consiste en crear una contracción muscular que crea movimiento y permite un cambio en la longitud del músculo. Durante el entrenamiento isotónico, el músculo se contrae y se acorta, superando la resistencia externa y creando movimiento en una articulación. Eso significa que ganas fuerza y ??masa muscular más rápido.

Tipos de ejercicios isotónicos

Hay dos tipos de ejercicio isotónico:

1. Ejercicio isotónico concéntrico: En este tipo de ejercicio, el músculo se acorta mientras genera fuerza para vencer la resistencia. Por ejemplo, levantar una pesa mientras se hace una flexión de bíceps. Durante la fase concéntrica del ejercicio, el músculo se contrae y se acorta, moviendo la articulación.
2. Isotonía excéntrica: en este caso, el músculo se alarga mientras genera fuerza para controlar o resistir una carga externa. Por ejemplo, bajando lentamente un peso durante una flexión de bíceps. Durante la fase excéntrica del ejercicio, el músculo se contrae pero se estira y se alarga.

Beneficios del entrenamiento isotónico

Los ejercicios isotónicos tienen un efecto positivo en el desarrollo muscular, la fuerza y ??la resistencia. Algunos de los beneficios de este tipo de ejercicio son:

- 1.

Aumento de la fuerza muscular: el ejercicio isotónico permite que los músculos trabajen contra la resistencia, lo que da como resultado el fortalecimiento y el desarrollo muscular.

2. Mejora de la resistencia muscular: Al realizar regularmente ejercicios isotónicos, los músculos se vuelven más resistentes al estrés y pueden mantener su rendimiento durante más tiempo.
3. Aumento de la masa muscular: El entrenamiento isotónico, especialmente cuando se realiza con cargas progresivas, puede contribuir a un aumento de la masa muscular, lo que se conoce como hipertrofia muscular.
4. Función cardiovascular mejorada: el ejercicio isotónico que involucra grandes grupos de músculos puede aumentar su frecuencia cardíaca y mejorar la salud cardiovascular.
5. Beneficios para la salud ósea: el ejercicio isotónico que usa cargas o resistencia puede ayudar a fortalecer los huesos y prevenir la pérdida de densidad ósea.

Lunges: Ejercicios para fortalecer piernas y muslos. pixabay

Es importante señalar que a la hora de realizar ejercicio isotónico es recomendable mantener una técnica adecuada y un aumento paulatino de la intensidad y la carga. Además, siempre es recomendable consultar a un médico o a un entrenador certificado para recibir asesoramiento individual y evitar lesiones.

Ejemplos de ejercicios isotónicos

Aquí tienes algunos ejemplos de ejercicios isotónicos, tanto concéntricos como excéntricos, que puedes realizar:

Lagartijas:

- Concéntrico: durante la fase ascendente del movimiento, tus pectorales, deltoides y tríceps se contraen y acortan.
- Excéntrico: durante la fase descendente del movimiento, tus músculos se alargan a medida que controlas el descenso.

sentadillas:

-

Concéntrico: A medida que te levantas de una sentadilla, tus cuádriceps, glúteos e isquiotibiales se contraen y acortan.

- Excéntrico: Cuando te pones en cuclillas, tus músculos se alargan mientras controlas el descenso.

Curl de bíceps con mancuernas:

- Concéntrico: a medida que levanta las pesas hacia su pecho, los músculos de sus bíceps se contraen y se acortan.
- Excéntrico: Al bajar los pesos lentamente, tus músculos se alargarán mientras controlas el descenso.

Pasos (zancadas):

- Concéntrico: a medida que te elevas desde la posición de estocada, tus cuádriceps, glúteos e isquiotibiales se contraen y acortan.
- Excéntrico: a medida que desciende a la posición de estocada, sus músculos se alargan a medida que controla el descenso.

Press de hombros con mancuernas:

- Concéntrico: a medida que levanta las pesas por encima de la cabeza, los músculos deltoides y tríceps se contraen y acortan.
- Excéntrico: Al bajar los pesos lentamente, tus músculos se alargarán mientras controlas el descenso.

Elevación de piernas mientras está acostado:

- Concéntrico: cuando levantas las piernas desde una posición acostada, los músculos abdominales se contraen y se acortan.
-

Excéntrico: a medida que bajas lentamente las piernas, tus músculos se alargan mientras controlas el descenso.



El ejercicio quemagrasas que tonifica glúteos y piernas: acaba con la celulitis para siempre

Estos son solo algunos ejemplos de ejercicio isotónico. Recuerda ajustar la carga y el número de repeticiones a tu condición física y realizar siempre los ejercicios con la técnica adecuada para evitar lesiones.

Fecha de creación
mayo 2023