



El ejercicio que es más sano que andar y correr: vivirás más años si lo practicas

## Descripción

Hacer ejercicio es fundamental. Nos ayuda a perder peso, sentirnos mejor y ser más fuertes. Por el contrario, el sedentarismo empeora nuestra condición física y se asocia a numerosas patologías. Por eso es importante que el ejercicio sea parte de nuestras vidas.

Cada uno tiene su deporte favorito. Todos son buenos, pero algunos son mejores que otros. Y cada uno de ellos tiene diferentes beneficios para nuestra salud. De hecho, la ciencia demuestra que existe un factor muy específico que aumenta nuestras posibilidades de vivir más tiempo.

## El entrenamiento anaeróbico no es solo para desarrollar músculo

Un error común en el fitness es pensar que levantar pesas es un ejercicio para los más aptos. De hecho, funciona en todos los ámbitos y es muy recomendable. Por ejemplo, si queremos adelgazar, es mejor combinar ejercicio aeróbico como correr, caminar o andar en bicicleta con anaeróbicos para no perder mucha masa muscular.

Haz ejercicio para verte bien, para estar más saludable, para tener más confianza, o para Instagram tu reflejo del gimnasio y presumir, haz ejercicio por cualquier motivo, pero hazlo.

—Marcos Romero | Nutricion en Forma (@nutricionenform) [1 de octubre de 2022](#)

Además, un estudio de los Anales de Medicina Interna confirma que este ejercicio también prolonga la vida. Y previene enfermedades muy extendidas como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o las enfermedades neurodegenerativas. El entrenamiento de fuerza es más efectivo que correr o caminar para este objetivo porque reduce el riesgo de morir prematuramente en un 22%.

Cuando te pones en cuclillas con pesas, obtienes resultados más rápido. pixabay

## ¿Cómo puedes levantar pesas sin ir al gimnasio?

Muchos están decepcionados porque piensan que el entrenamiento anaeróbico solo es posible si pagas un gimnasio. Pero no, eso no es necesario. Este deporte se puede practicar sin salir de casa. Puedes comprar mancuernas o pesas a precios asequibles en cualquier tienda, y hay cientos de tablas de ejercicios en Internet que te ayudarán mucho.



## Diez ejercicios sencillos y efectivos para adelgazar en la piscina

De hecho, ni siquiera es necesario tener ningún equipo: hay ejercicios como flexiones o abdominales que utilizamos para entrenar musculación sin usar pesas. Utilizamos cualquier tipo de entrenamiento basado en la repetición de esfuerzos cortos e intensos. Esto aumenta la proporción de masa muscular en nuestro cuerpo y vivimos mucho más tiempo. Así que no te lo pienses y prueba suerte.

**Fecha de creación**  
junio 2023