



Motivos para agregar pesas a tu entrenamiento

Descripción

En Todomujeres queremos derribar el mito de que entrenar con pesas te hará masculina y voluminosa, aquí, algunas cosas que debes saber sobre el entrenamiento con mancuernas y los beneficios que traerá para tonificar tu cuerpo.

Las mujeres tienen muchos temores por el tabú que existe entre la combinación mujer y pesas, el principal es que el entrenamiento con pesas pueda hacerlas ver más masculinas o con demasiado volumen muscular.

Las mujeres, al no producir mucha testosterona, la principal hormona a cargo del aumento de tamaño muscular, es imposible que una mujer pueda ganar grandes cantidades de masa muscular utilizando pesas.

Las mujeres fitness que tanto envidiamos en las redes sociales, utilizan pesas en su entrenamiento principalmente para obtener un cuerpo firme y sin celulitis, además de eso, acá te dejamos algunos tips que entrega Mujerypunto.com de porqué incluir las pesas en tus rutinas de entrenamiento:

Quemarás más calorías:

Aunque se sabe que el cardio es lo que quema más calorías en menos tiempo, levantar pesas quema más calorías en general por la construcción del músculo. A este le gasta más energía (kcal) mantener células musculares que grasa por lo que al levantar pesas estás incrementando tu metabolismo y quemando grasa de manera más eficiente.

Aumentarás tu masa muscular:

Entre los 30 y 70 años de edad las mujeres pierden un promedio de 22% de su masa muscular. Lo que es aún más preocupante es que ese espacio suele ser reemplazado con grasa. Un entrenamiento de fuerza ayuda a prevenir esta pérdida.

Fortalecerás tus huesos:

Levantar pesas puede ser tu mejor defensa contra la osteoporosis, una enfermedad que afecta en gran parte a mujeres, cuando levantas pesas, utilizas músculos que tiran de los tendones, que a su vez tiran de los huesos. Este esfuerzo adicional torna más fuertes a los huesos.

Estarás más feliz:

El entrenamiento de pesas también tiene el poder de inducir placer liberando endorfinas, el químico de la felicidad de tu cerebro. Las investigaciones muestran que el entrenamiento de resistencia puede ayudarte a superar la depresión.

Mejorarás tu metabolismo:

Las pesas te permiten mejorar el funcionamiento metabólico, mejorar composición muscular y no tomar medidas tan extremas en la dieta. Recuerda que a medida de que envejeces tu metabolismo se pone más lento y lo único que contrarresta esto es el entrenamiento de pesas.

Fecha de creación

octubre 2015