

**CAPACIDADES  
FÍSICAS Y BÁSICAS**

**FUERZA**



# La Fuerza: Definición, Tipos y Componentes

La fuerza es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer tensión contra una resistencia. Existen diferentes tipos de fuerza, como la fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza de resistencia, cada una con sus propios componentes y características.



# Beneficios y Consideraciones del Entrenamiento de Fuerza

## 1 Beneficios de Salud

Mejora la fuerza y potencia muscular, aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de lesiones.

## 2 Ventajas

Ayuda a quemar grasa, mejora la apariencia física y aumenta la autoestima.

## 3 Desventajas

Requiere de un entrenamiento adecuado y constante para evitar lesiones. También puede causar agotamiento si no se dosifica correctamente.

# RECOMENDACIONES:



1\_ Si haces un trabajo de fitness en un gimnasio o de musculación por tu propia cuenta, asegúrate de hacer los ejercicios en la postura correcta.

2\_Cuando trabajas los músculos, estos ganan mucha temperatura que hace que el agua del organismo se evapore, así que lleva siempre contigo una botella de agua.

3\_No quieras progresar rápidamente aumentando el peso de un día para otro, tómatelo con calma y tu cuerpo te dirá cuándo está preparado para mejorar. Combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares, los beneficios serán más completos.