

## 5 maneras sencillas de **Formar músculos fuertes a cualquier edad**

¿Piensa que los ejercicios de acondicionamiento de físico son sólo para los fisiculturistas? Piénselo de nuevo. El acondicionamiento físico es para cualquier persona: ayuda a tener un aspecto más tonificado, a tener más fuerza y mejor resistencia. Es para los jóvenes y los mayores, hombres y mujeres, atletas serios y personas que simplemente disfrutan las actividades al exterior.

### 1. Músculos fuertes para los niños.

Aún los niños pueden estar en forma mediante el acondicionamiento físico; pero no es necesario que entrenen en el gimnasio con pesas y equipo. Los expertos dicen que los niños deben formar sus músculos mediante el juego; Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (en inglés *CDC*) sugieren hacer gimnasia, jugar en una estructura de barras para juegos infantiles o trepar árboles.

### 2. Músculos fuertes para los adolescentes.

El entrenamiento con pesas, equipos o bandas de resistencia puede ayudar a fortalecer a los adolescentes y aumentar su resistencia. El acondicionamiento físico también puede mejorar su rendimiento deportivo; sin embargo, recuerde que los adolescentes aún están creciendo. Para actuar con seguridad, deberían ejercitarse bajo la guía de un entrenador juvenil. Pida ayuda en el salón escolar de entrenamiento, en un club deportivo o en el centro *YMCA* local.

### 3. Músculos fuertes para los adultos.

Los Centros *CDC* también recomiendan que los adultos realicen ejercicios de fortalecimiento dos veces por semana. Asegúrese de ejercitar todos los grupos musculares del cuerpo, es decir, las piernas, cadera, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos. Puede ejercitarse en casa o en un gimnasio. Observe los cortos videos de los Centros *CDC* acerca de la manera más segura de realizar los ejercicios más populares. Visite el sitio de Internet [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/videos/index.html#MuscleHome](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/videos/index.html#MuscleHome).

### 4. Músculos fuertes para los adultos mayores.

Hay magníficas noticias para los adultos mayores que desean fortalecerse. ¿Tiene 70, 80, ó 90 años? Nunca es demasiado tarde. Las investigaciones muestran que aún puede formar o mantener músculos fuertes y masa corporal libre de grasa. Las actividades de fortalecimiento pueden ayudar en la prevención de pérdida muscular relacionada con la vejez. Intente realizar levantamiento de pesas, ejercitarse con bandas de resistencia, hacer yoga o Pilates. Además, hacer trabajo de jardinería o podar el pasto también cuenta.

### 5. Músculos fuertes para personas con discapacidades.

Si usted tiene necesidades especiales, los ejercicios de acondicionamiento físico le brindan beneficios especiales como la prevención de pérdida muscular o de lesiones. En algunos casos, los ejercicios pueden retardar el avance de una enfermedad o padecimiento. Hay entrenadores que pueden crear programas para que usted alcance sus metas. Comience por visitar el sitio de Internet [www.health.state.ny.us/nysdoh/fun/0954.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/fun/0954.htm).

