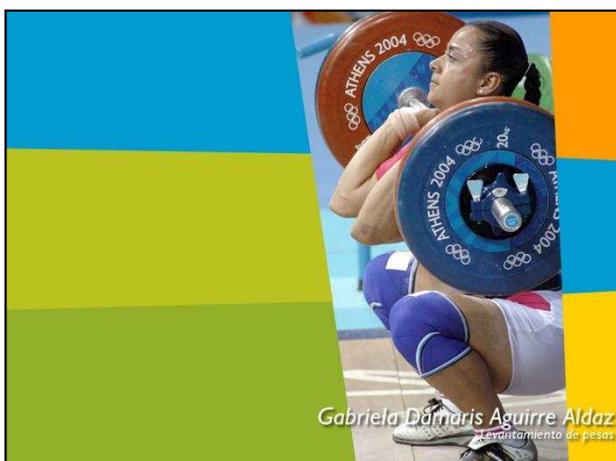
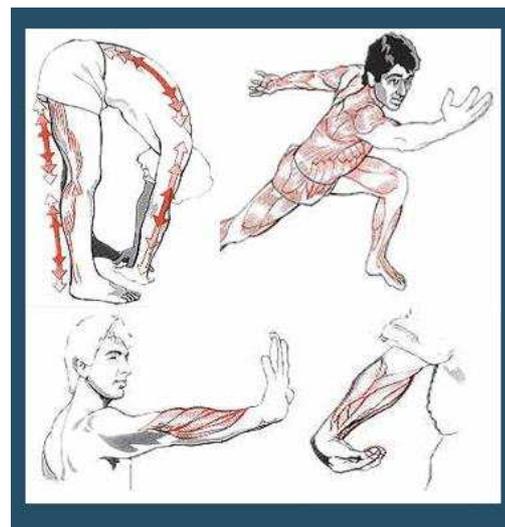


Como definición, podemos decir que es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia o sostener un peso.

Es la única cualidad física que utilizamos a todas horas, en cada gesto: al frenar, al acelerar, al ponernos en pie, al sentarnos, al comer, al cargar un peso...

SUBCOMPONENTES DE LA FUERZA



Gabriela Dámaris Aguirre Aldaz
Levantamiento de pesas

1.- Fuerza Máxima

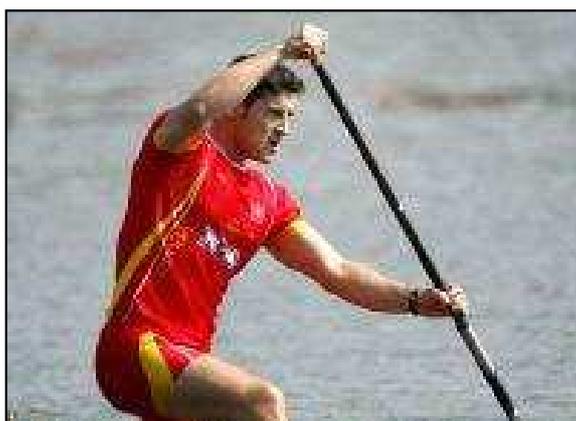
Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar el músculo.

El deporte más representativo es la **Halterofilia**.

2.- Fuerza Explosiva

Es la capacidad de desplazar una carga en el menor tiempo posible.

Los esfuerzos típicos de la fuerza explosiva son los **saltos** y los **lanzamientos**, siendo fundamental en ellos una alta velocidad inicial.



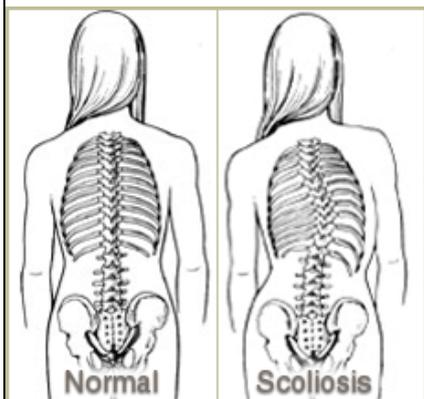
3.- Fuerza resistencia

Es la capacidad de soportar un movimiento de fuerza durante largo tiempo. Deportes típicos son el **remo** o el **esquí de fondo**.

Aquí hemos de retomar de nuevo la frase **«el deporte es salud»**?
¿Por qué? Porque el trabajo de fuerza máxima es muy lesivo.

En estas edades muchas personas ya piensan en empezar en breve un **programa con pesas**, pero no es muy recomendable empezar hasta los 16, ya que en los gimnasios enseguida se empiezan a manejar grandes pesos.

El problema es que estáis creciendo y vuestros huesos y articulaciones todavía son frágiles; además, vuestro sistema muscular no asimila del todo bien ese tipo de cargas a edades tempranas.

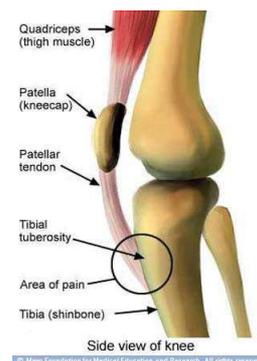


Algunos **problemas que puede dar el trabajo de fuerza máxima**:

- Desviaciones de columna si cargamos peso en ella.
- Compresiones vertebrales.
- Dificulta el crecimiento óseo.
- Contracturas por disimetrías y otras causas.
- Sobrecargas articulares.
- Fracturas de menisco.

Igualmente, **con la fuerza explosiva con cargas puede dar**:

- Lumbagos
- Ciáticas
- Lesiones de rodilla (Osgood Schlatter)
- Tendinitis
- Periostitis
- Contracturas lumbares.



¿Qué es lo mejor para la salud entonces?

Un trabajo de **fuerza resistencia**:

- Trabajar ejercicios que impliquen grandes grupos musculares.
- Trabajar con autocarga (propio peso)
- Trabajar con cargas muy bajas (multilanzamientos).
- Los movimientos tienen que ser más o menos rápidos.
- Se han de trabajar todas las partes del cuerpo. En caso contrario, puede surgir una descompensación.
- Los trabajos en circuito también son recomendables.
- La sensación que se produce es de congestión muscular y aumento de la frecuencia respiratoria.

Algunos **beneficios que trae este tipo de trabajo**:

- Mejora de la **postura corporal** y la **percepción del cuerpo**.
- **Regula la insulina**, por lo que el **riesgo de diabetes baja**.
- **Mejora la circulación sanguínea** y **potencia el corazón**.
- **Disminuye la grasa corporal**.
- **Mejora la densidad mineral ósea**, fortaleciendo los huesos.