

**GestiónFit - Especialistas**

<https://www.gestionfit.com/>

## **FUERZA Y POTENCIA EN EL ENTRENAMIENTO- Salvatore italiano.**



**EJERCICIOS DE FUERZA Y POTENCIA.**

## **Razones por las cuales, los ejercicios de fuerza y potencia son importante dentro del entrenamiento.**

Antes de responder a esta pregunta debemos entender qué es un ejercicio de fuerza y ??qué es un ejercicio de potencia.

En el contexto del culturismo, el ejercicio de fuerza consiste en realizar una serie de bajas repeticiones con cargas iguales o superiores al 85% del 1RM (peso máximo que puedes mover para una sola repetición).

Esto permite estimular la parte neural (sistema nervioso central) con el consiguiente aumento de la fuerza, y no sólo eso... el entrenamiento con cargas elevadas estimula las motoneuronas con un alto umbral de activación, que reclutan fibras de tipo IIb, responsables de aumentar la fuerza y generar hipertrofia sarcomérica.

La potencia, por otro lado, sería la fuerza que aplico sobre un peso libre (puede ser tmb el peso corporal) x la velocidad con la que puedo moverlo, llamada también fuerza explosiva.

## **BENEFICIOS DE INTRODUCIR EJERCICIOS DE FUERZA Y POTENCIA EN LA RUTINA.**

Volviendo a la pregunta inicial, introducir ejercicios de fuerza y ??potencia en tu entrenamiento tiene muchos beneficios:

- Aumento de la fuerza.
- Hipertrofia muscular.
- Aumento de la densidad ósea.
- Mejora de la postura.
- Mejora de la capacidad cardiovascular.
- Fortalecimiento de los tejidos conectivos, tendones y ligamentos.
- Aumento de la autoestima.

## **Algunos riesgos de hacer ejercicios de potencia y fuerza.**

Los riesgos, como siempre, están ligados a un uso incorrecto del peso o del volumen.

Las cargas inadecuadas (excesivas) pueden provocar lesiones, pero demasiado volumen de trabajo también puede tener consecuencias negativas, especialmente para la recuperación.

Y no mencioné la técnica, que cómo sabemos es fundamental en cada ejercicio que realizamos.

## **Que tipo de personas pueden hacer ejercicios de fuerza y potencia.**

Cualquiera que ya tenga una base de fuerza muscular y buena técnica de ejecución, como principiantes casi intermedios, intermedios y avanzados.

Estos son algunos ejercicios recomendados para incluir en la rutina:

**Ejercicios de fuerza:**

- Sentadilla.
- Press plano con barra.
- Peso muerto.
- Press militar.
- Dominadas.
- Remo inclinado.

**Ejercicios de potencia:**

- Arranque.
- Envi3n.
- Thruster.
- Jump squat.
- Plyo push up.

**Salvatore Italiano.**

**Capacitador- Personal Trainer.**

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/fuerza-y-potencia-en-el-entrenamiento-salvatore-italiano?elem=336858>