

Entrenamiento de fuerza en jóvenes y la manera de iniciarse en el mismo



Cada vez hay más jóvenes que acuden al gimnasio a realizar entrenamiento de fuerza, por ello es necesario que tengan en cuenta ciertos criterios a la hora de prevenir lesiones o dolencias. Años atrás se creía que el entrenamiento de fuerza en jóvenes y niños no era del todo recomendable, sin embargo algunos estudios han demostrado que la realización de un entrenamiento óptimo de fuerza en edades tempranas no solo no tienen efectos adversos, sino que también guarda un gran número de beneficios.

Los niños deben comenzar a realizar entrenamiento de fuerza desde edades tempranas, es más de forma natural lo realizan desde los primeros años de la infancia, ya que el entrenamiento de fuerza no es solo levantar pesas o pesos ajenos al cuerpo, el entrenamiento de fuerza comienza con el propio peso.

Tras la pandemia el número de jóvenes que asisten a los gimnasios ha aumentado, la

relevancia que se le ha dado a la salud ha provocado que la cultura a la salud y el cuidado del físico cada vez esté más presentes. Algunos consejos para los jóvenes que se inician en el entrenamiento de fuerza son:

- Comenzar paso a paso
- Contar con la ayuda de un profesional
- Pedir ayuda cuando la necesites
- Compartir los equipamientos.

Lo ideal es que los jóvenes comiencen a realizar los ejercicios básicos y globales, afianzando la técnica de estos, para luego progresar hacia otros más específicos. Algunos de estos ejercicios más básicos son la sentadilla, el press de banca, remo invertido, dominadas...etc.

Fuente: [CMDsport](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/entrenamiento-de-fuerza-en-jovenes-y-la-manera-de-iniciarse-en-el-mismo?elem=297271>