

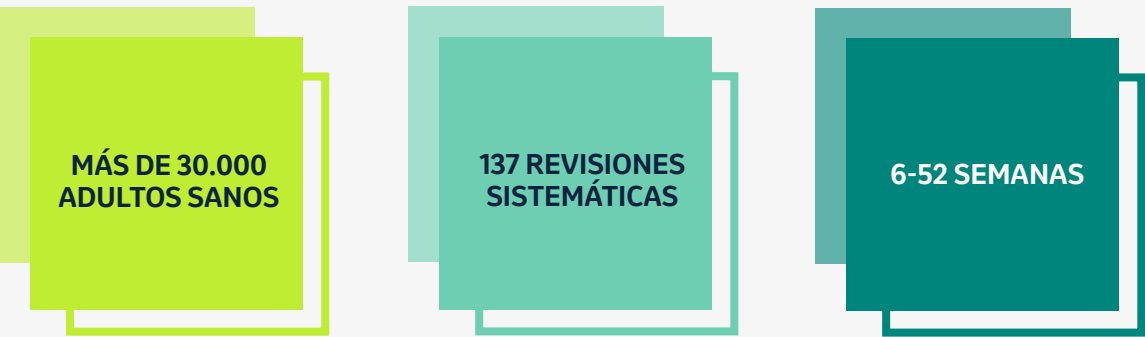
Entrenamiento de fuerza

El American College of Sports Medicine (ACSM) ha revisado su posición sobre las consecuencias que tiene el entrenamiento de fuerza.



ANÁLISIS

Las revisiones sistemáticas elegibles sintetizaron ensayos aleatorizados con adultos sanos que completaron un programa de entrenamiento de resistencia entre 6 y 52 semanas, en comparación con un grupo que no hizo ejercicio o siguió un programa alternativo para realizar entrenamiento de resistencia.



RESULTADOS

El entrenamiento de fuerza progresivo mejora múltiples parámetros físicos. El entrenamiento de los músculos se realiza mediante su contracción contra una resistencia externa. Conviene aumentar la intensidad de manera progresiva para mejorar la fuerza muscular, la potencia, la resistencia, el rendimiento deportivo y la salud en general.

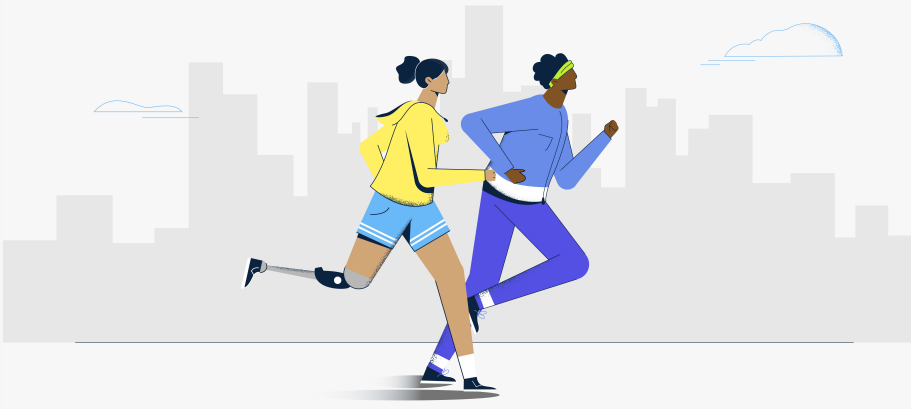
- FUERZA
- POTENCIA
- TAMAÑO MUSCULAR
- RESISTENCIA
- EQUILIBRIO



PRESCRIPCIÓN

Se debe ajustar según el objetivo.

Ganar fuerza	Hipertrofia muscular	Mejorar potencia
Cargas altas: $\geq 80\%$ del máximo de 1 repetición	Mayor volumen: ≥ 10 series/semana	Cargas moderadas: 30-70 % del máximo de 1 repetición
Rango completo de movimiento: 2-3 series		Volumen bajo-moderado: ≤ 24 repeticiones $\times$ serie
Ejercicios al inicio de la sesión: ≥ 2 sesiones/semana	Sobrecarga excéntrica	Entrenamiento tipo olímpico o de potencia
		Fase concéntrica rápida



OBSERVACIONES

El entrenamiento de fuerza se debe ajustar según el objetivo.



Referencias:

https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2026/04000/american_college_of_sports_medicine_position.21.aspx

