

¿Cuáles son los beneficios de Kieser Training?

Werner Kieser, Fundador Kieser Training AG, Zurich

Beneficio núm. 1:

Sostener el peso corporal con mayor facilidad

Cuanto más ejercitamos los músculos, mayor fuerza disponible tenemos por kilogramo de peso. Hay que recordar que la fuerza muscular es lo que nos permite mantenernos erguidos, subir escaleras o sostenernos. ¿Por qué nos resulta tan agradable tomar un baño? Porque el desplazamiento del agua hace que nos sintamos más ligeros. Sin embargo, con un fortalecimiento muscular adecuado, podremos disfrutar siempre de esta sensación de ligereza.

Beneficio núm. 2:

Mantenerse fuerte y sano

Un fortalecimiento muscular orientado a la salud previene la pérdida de masa muscular y mantiene el cuerpo fuerte y sano. El tejido muscular se halla en un estado de constante desarrollo y constante reducción. Cuando realizamos sesiones de Kieser Training, nuestros músculos se ven sometidos a una carga que refuerza este proceso permanente de transformación muscular. La calidad de unos músculos que han sido sometidos a un fortalecimiento muscular regular siempre será mayor que la calidad de unos músculos no ejercitados. En consecuencia, disminuirá el riesgo de lesión muscular. Además, con este fortalecimiento se consigue incrementar la capacidad de recuperación de los músculos. Kieser Training nos proporciona importantes beneficios con sólo 2 sesiones semanales, de unos 30 minutos cada una.

Beneficio núm. 3:

Conservar la fuerza, sea cual sea la edad

A lo largo de un breve período de la vida, la fuerza física aumenta. Pero esta etapa viene seguida por

un prolongado período a lo largo del cual la fuerza disminuye. A partir de los 25 años y hasta el fin de nuestros días, el cuerpo pierde entre un 30 y un 40% de su masa muscular y el tejido conjuntivo adiposo pasa a ocupar el espacio que previamente ocupaba el músculo, a menos que se haga algo para evitarlo. Sin embargo, tener un cuerpo fuerte y en forma no es únicamente una cuestión de edad. Aquello que con frecuencia se considera parte del proceso de envejecimiento a menudo resulta ser consecuencia de una falta de actividad y ejercicio. Cumplir años mayor no tiene por qué implicar debilitarse, ya que los músculos se pueden fortalecer a cualquier edad. Nunca es demasiado tarde para iniciar un programa de fortalecimiento muscular.

Beneficio núm. 4:

Mejorar la postura

Mantener una postura mala o inadecuada no es simplemente cuestión de malos hábitos, sino que a menudo es consecuencia de un desequilibrio muscular. Un fortalecimiento muscular controlado y realizado con regularidad elimina el desequilibrio muscular y resulta altamente favorable para conseguir la estabilidad de las articulaciones y la columna vertebral.

Beneficio núm. 5:

Prevenir o eliminar el dolor de espalda

La causa principal del dolor de espalda es el debilitamiento de los músculos de la misma, en particular de los extensores profundos. Éste es el origen del 80% de los problemas relacionados con el dolor de espalda. El Fortalecimiento Muscular Preventivo o la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular es una solución eficaz al alcance de cualquiera que se lo proponga.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD

Beneficio núm. 6:

Aumentar la movilidad

Para la ejecución de los gestos habituales de nuestra vida cotidiana no utilizamos toda la amplitud de movimiento de los músculos, de modo que, con el tiempo, perdemos movilidad. En cambio, mediante la realización de los ejercicios en las máquinas de Kieser Training, ejercitaremos la amplitud de movimiento completa y, en consecuencia, recuperaremos movilidad.

Beneficio núm. 7:

Prevenir la osteoporosis (pérdida de masa ósea)

El fortalecimiento muscular no afecta exclusivamente a los músculos, sino que también repercute sobre el tejido óseo. El fortalecimiento muscular somete a los músculos a una máxima contracción, con lo cual los huesos se ven también sometidos a cargas de presión, de torsión y de tensión. En consecuencia, los osteoblastos (las células que generan hueso) depositan fibra de colágeno y luego se mineralizan, todo lo cual incrementa el contenido de minerales del hueso y, por ende, la estabilidad ósea.

Beneficio núm. 8:

Estimular el consumo de los lípidos e incrementar el ritmo metabólico

Cuando nos sometemos a una dieta e ingerimos menos calorías de las que consumimos, estamos obligando al organismo a depender de sus reservas, en cuyo caso se produce, principalmente, una pérdida de masa muscular. Sin embargo, cuando, simultáneamente a la dieta, seguimos un programa de fortalecimiento muscular, no sólo no perdemos músculo

sino que también quemamos lípidos. Con cada nuevo gramo de masa muscular adquirido, incrementaremos nuestro ritmo metabólico y quemaremos una mayor cantidad de lípidos. Al mismo tiempo, habremos ganado fuerza en relación a nuestro peso corporal, que ahora seremos capaces de llevar con mayor facilidad. Los músculos constituyen un órgano metabólico muy importante, y unos músculos bien ejercitados constituyen una protección natural muy eficaz contra hipertensión y un índice de carga de lípidos en sangre demasiado elevado, también contra la obesidad y la aparición de la diabetes adquirida.

Beneficio núm. 9:

Preparar el cuerpo para la práctica de un deporte beneficioso para la salud

El fortalecimiento muscular es una excelente puesta a punto de los músculos y las articulaciones, sea cual sea el deporte que practiquemos: elimina el desequilibrio inherente en las técnicas de entrenamiento de determinados deportes o pruebas de resistencia y reduce el riesgo de lesiones.

Beneficio núm. 10:

Mejorar el aspecto y la confianza en uno mismo

El estado de los músculos repercute globalmente en el conjunto del aspecto corporal, incluida la forma de moverse. Un fortalecimiento muscular reafirma los músculos y tiene un efecto positivo en la figura. Sentirse cómodo con el aspecto físico es sinónimo de tener una mayor confianza en uno mismo.