

**LA RESISTENCIA EL PODER Y LA FUERZA**  
**Y SU RELACION CON LA SIMETRIA CORPORAL**



*Son tres elementos importantes en el ser humano. Se podría decir que casi en cualquier animal. La diferencia con los demás animales es: Nosotros podemos tomar la decisión de desarrollar estos tres elementos de Resistencia, Poder y Fuerza. Ellos no, ellos están diseñados así.*



***¿Pero cuál es la diferencia para ello? Bueno, en un momento nos podemos parecer a ellos. La diferencia la hace el conocimiento. Como decía anteriormente, ellos están diseñados así, pero, nosotros ¡no!***

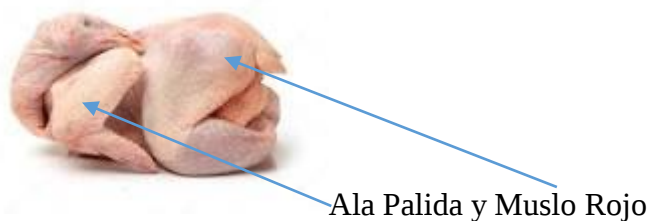
***Podemos ver esto comparando dos animales muy parecidos: La gallina y el pato.***



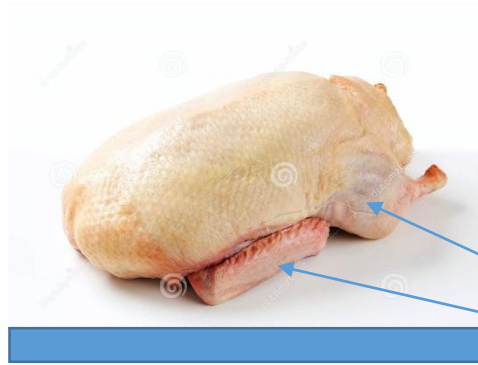
***La gallina es un ave de corto vuelo y el pato es un ave que hace todo lo contrario. El vuela largas distancias, puede hacerlo desde Canadá hasta Argentina. Todos los años lo hacen. Esto sucede cuando entra el crudo invierno en Canadá; emigran rápidamente antes que la nevada no les permita levantar el vuelo por el peso que se acumularía en sus alas.***

***La gallina es un animal que no emigra y, que no es necesario para ella hacerlo, vive a expensas del hombre y, nosotros a expensas de la pobre gallina.***

***Tratándose de esta socialización, hemos conocido que la gallina es un ave de corto vuelo y rápido, pero que al quitarle las plumas nos damos cuenta que sus alas son de color pálido, mientras que sus muslos son de color rojo.***

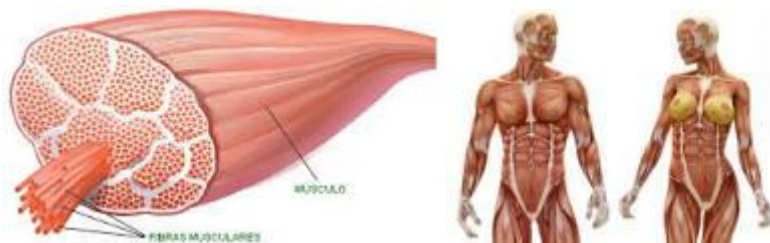


***El pato, por el contrario, sus alas y sus muslos son de color rojo. Está diseñado de esa manera. En ninguno de los dos casos se podrían cambiar estas cualidades. Por lo menos yo no me atrevería a entrenar una gallina para lograr este cambio y, solo por una razón. Ella no entendería de que se trata lo que yo estoy haciendo en su beneficio; tampoco nos es conveniente.***



Ala y Muslo Rojos

*He mencionado la RESISTENCIA -EL PODER Y LA FUERZA al inicio del artículo. Pues bien; Esto hace una diferencia notable entre nosotros los animales. Cada célula se encargará de un trabajo diferente.*



*Tenemos las células rojas que se encargarían del peso corporal- Las células blancas, también llamadas células rápidas, son básicamente las que encargan de eso mismo, de los procesos que determinan velocidad y, por ultimo las células intermedias, que se encargan de asistir a las rojas y a las blancas en su propósito.*

*Si alguna gallina dentro de su evolución tuviese la oportunidad de levantar el vuelo por una hora y así sucesivamente todos los días. Podría desarrollar la misma habilidad del pato. ¡No lo dude! Pero es que la gallina no piensa que afuera de ese corral hay tantas cosas ricas.*

*¿Cuál es la diferencia con nosotros los humanos?*

*Nosotros no estamos programados para nada. Nosotros tenemos la oportunidad de programarnos a nuestro acomodo.*

*Pero para no parecernos a la gallina solo nos haría falta una cosa. ¡El conocimiento!!*

***Es una de las cosas que deberíamos tener claro cuando nos dicen: "DEBES PERDER 20 LIBRAS"***

***Pero no esto claro de ... ¿Qué es para nosotros perder 20 libras? Nos podemos preguntar:***



***¿20 LIBRAS DE QUE?***

***Teniendo en cuenta que el musculo es vida y, que la acumulación de grasa en exceso dentro de nuestro cuerpo es, sencillamente exceso o, mala alimentación en combinación con falta de actividad física. ¡La única disculpa seria desarreglo hormonal!***

***Y que la masa muscular se incrementa solo cuando hay actividad física y nos vemos tonificados y, que se pierde cuando no hay actividad física. A esto le llamamos estados catabólicos. Sucede cuando una persona está enferma en cama, cuando estamos acostumbrados a ir a un gimnasio y, dejas de hacerlo por un periodo mayor a 3 meses. Notaremos que, nuestro peso ha decaído. Es el resultado a la falta de actividad física.***

***Luego podemos sacar en una buena conclusión que: ¡Al hacer dieta lo que perdemos es musculo y no grasa!***

***La grasa solo se ha de consumir cuando hay actividad física y, una buena o correcta alimentación.***

***Hay que tener presente que: ¿Si el musculo es vida y lo perdemos en una dieta, que es en realidad lo que estamos perdiendo?***

***No sería entonces mejor: ¿Ganar peso en musculo y, perder peso en grasa; quedando así tonificado nuestro cuerpo?***

***EN CONCLUSION***

***Que es Resistencia Poder y Fuerza***

***Resistencia: Es la capacidad que tenemos para sostener un peso por determinado tiempo.***

***Poder: Es la capacidad que tenemos para manipular dicho objeto y su peso.***

***Fuerza: Es la capacidad que tenemos para levantar dicho objeto.***

### **La simetría Corporal**

***La simetría corporal ha de ir de acuerdo a la resistencia, el poder y la fuerza, siempre y cuando el entrenador tenga en cuenta esos parámetros dentro del desarrollo muscular en el cual ha de contar con el reloj biológico de la persona en cuestión.***

***De esa manera el cuerpo no nos quedara más grande arriba dando una desproporción. Ya que habremos tenido en cuenta de desarrollar todos los músculos a un mismo tiempo dentro del tiempo. Dando así una bonita apariencia corporal y además una fortaleza equilibrada.***