

LEVANTAMIENTO DE PESAS

ENLACE INSTITUCIONAL

FELIPE REYES ORTEGA

pesas@ipn.mx

freyes@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Zacatenco

Lunes-viernes

13-17 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- **¿Qué es?**
El levantamiento de pesas es una forma de entrenamiento de resistencia en la que se utilizan pesos, como mancuernas, barras o máquinas, para desarrollar la fuerza muscular. Implica levantar y bajar cargas controladas, lo que estimula los músculos para adaptarse y fortalecerse.
- **¿Para qué sirve?**
El levantamiento de pesas sirve para desarrollar la fuerza muscular, mejorar la potencia y aumentar la masa muscular. Es una práctica clave en el entrenamiento de fuerza, y se utiliza tanto para el desarrollo de la aptitud física general como para la preparación específica en otros deportes. También es eficaz para mejorar la coordinación y la estabilidad corporal.
- **Beneficios:**
 - Desarrollo de la fuerza muscular
 - Aumento de la masa muscular
 - Mejora de la potencia y la explosividad
 - Mejora de la densidad ósea
 - Aumento de la resistencia y estabilidad del núcleo
 - Mejora de la postura y la alineación corporal
 - Desarrollo de la disciplina y la concentración
 - Mejora de la salud mental