

#RETOUA

TECNOLOGÍA DEPORTIVA

Buscar

SPORTS



- [Planes](#)
- [Entrenamiento](#)
- [Salud](#)
- [Dietas y Nutrición](#)
- [Noticias](#)
- [Material](#)
- [Calculadoras](#)
- [Blogs](#)
- [Deporte de ocasión](#)

- [Fitness](#)
- [Triatlón](#)
- [Correr](#)
- [Natación](#)
- [Ciclismo](#)
- [Mujer](#)
- [Niños](#)

- [Fitness](#)
- [Triatlón](#)
- [Correr](#)
- [Natación](#)
- [Ciclismo](#)
- [Mujer](#)
- [Niños](#)

Buscar en Sportlife



[Suscríbete](#)

- [Planes](#)
- [Entrenamiento](#)
- [Salud](#)
- [Dietas y Nutrición](#)
- [Noticias](#)
- [Material](#)
- [Calculadoras](#)
- [Blogs](#)
- [Deporte de ocasión](#)

- **TECNOLOGÍA DEPORTIVA**
- **#RETOUA**
- 

© 2018. Motorpress Ibérica, Todos los derechos reservados.



Sport Life | Número 235 noviembre 2018

[Suscribete](#)

[Mujer](#)

Deporte en la menopausia

El deporte te ayuda a controlar los cambios y adaptarte mejor a esta nueva etapa de tu vida. Te contamos cómo debes entrenar durante la menopausia.
Miguel Ángel Rabanal - 13/11/2018 14:50

-
-
-
-



Deporte en la menopausia

-
-
-
-

Te puede interesar

- [Las diferencias entre mujeres y hombres en el deporte](#)
- [Cómo prevenir la anemia en la mujer deportista](#)

La menopausia es un periodo especial para cualquier mujer, en el que acaba su vida fértil y se producen una serie de cambios fisiológicos que pueden influir sobre su bienestar, su rendimiento e incluso su estado anímico. La buena noticia es que el deporte puede ayudarte mucho a sobrellevarlos. Te contamos cómo:

Enfermedades cardiovasculares

Las mujeres están protegidas de las enfermedades cardiovasculares hasta la llegada de la menopausia. Entonces descienden los niveles de estrógenos y se pierde ese “escudo protector”. Entrenar cada semana, especialmente deportes de resistencia ayuda a mantener limpias y flexibles las arterias, fluidifica la sangre y previene trombosis.

Enlentece el ritmo cardiaco, ahorrando latidos al corazón a prueba de años. Regula los niveles de colesterol en la sangre, impidiendo que el colesterol LDL se pegue a las arterias. Con todo ello, correr, nadar o montar en bici aleja a las mujeres de los temidos infartos, embolias y otras complicaciones que pueden aparecer al perder la menstruación.

Diabetes

Existen dos tipos de diabetes, la que aparece con la edad o diabetes II (insulino-dependiente) está relacionada con la obesidad y la genética. Cuando aparece, las células dejan de responder a la insulina y se acumulan niveles altos de azúcar o glucosa en la sangre, que terminan por fastidiar todos los sistemas y empeoran la calidad de vida.

Una de las razones más estudiadas de aparición de diabetes tipo II es la obesidad y el sobrepeso. Si se entrena habitualmente, es difícil que la mujer gane peso y desarrolle este tipo de diabetes aunque tenga predisposición genética. Si hay una diabetes diagnosticada, el entrenamiento aeróbico también puede ayudar a tener los niveles de glucosa y a evitar las complicaciones circulatorias que provocan los altos niveles de azúcar en los tejidos.

Publicidad

Hipertensión

Con los años se produce un aumento de la tensión arterial que no suele ocasionar problemas siempre que no superen unos límites. Cuando se convierte en un problema y se diagnostica hipertensión, es muy importante que se mantenga controlada. El ejercicio aeróbico, realizado entre el 50 y el 75% del esfuerzo, es uno de los mejores sistemas para reducir los valores en reposo y evitar las complicaciones asociadas a la hipertensión.

Osteoporosis

La osteoporosis se caracteriza por la pérdida de densidad ósea que debilita los huesos y los hace más vulnerables a las fracturas. Las mujeres son más vulnerables a esta alteración cuando llega la menopausia. La actividad física desempeña uno de los mejores papeles a la hora de prevenir y tratar la osteoporosis, junto a una alimentación equilibrada.

Se ha demostrado que las mujeres que corren regularmente tienen mayor densidad ósea porque aumenta la llegada de sangre y por ello de calcio, al hueso, siempre que se siga una dieta completa.

que se podrán realizar cuando se hagan abdominales tomando conciencia del control de los músculos del perineo.

Sobrepeso

El cambio hormonal de la menopausia hacen que las mujeres tengan más tendencia a coger peso comiendo lo mismo, por ello el correr entrenar con regularidad será de gran ayuda para no coger kilos de más.

Publicidad

Cambios en la figura

Aunque te cuides y no ganes kilos, con la menopausia cambia el clima hormonal y con él la distribución de las grasas, que ahora tienen mayor tendencia a almacenarse en la cintura. El ejercicio, especialmente el de fuerza, puede ayudarte a armonizar tu figura.

Un entrenamiento que "te mete en cintura"

Te proponemos un entrenamiento de tonificación muscular, dirigido a reducir cintura y aumentar el gasto calórico, especialmente orientado a mujeres en etapa de menopausia. Necesitas un terreno de unos 100 metros de perímetro. Sirve un parque con hierba o un campo de fútbol.

- 5 min. de trote suave.
- 4 vueltas corriendo alrededor del círculo (una en cada sentido), desplazándote de diferentes maneras: adelante, atrás, de lado.

Repetir la siguiente secuencia durante 15 min:

- Una vuelta a la derecha y 20 abdominales.
- Una vuelta a la izquierda y 10 flexiones de brazos apoyando las rodillas.
- Una vuelta a la derecha y 10 sentadillas sin peso.
- Una vuelta a la izquierda y 20 abdominales.
- Una vuelta a la derecha y 15 lumbares.
- Una vuelta a la izquierda y 20 multisaltos de gemelo.
- 2 vueltas muy rápidas (una a la derecha y otra a la izquierda).
- 6 vueltas corriendo alrededor del círculo (una en cada sentido), desplazándote de diferentes maneras: adelante, atrás, de lado.
- Repetir la siguiente secuencia durante 25 min:
- 2 vueltas a la derecha y 20 abdominales.
- 2 vueltas a la izquierda y 10 flexiones de brazos apoyando las rodillas.
- 2 vueltas a la derecha y 10 sentadillas sin peso.
- 2 vueltas a la izquierda y 20 abdominales.
- 2 vueltas a la derecha y 15 lumbares.
- 2 vueltas a la izquierda y 20 multisaltos de gemelo.
- 4 vueltas muy rápidas (dos a la derecha y dos a la izquierda).
- 8 vueltas corriendo alrededor del círculo (una en cada sentido), desplazándote de diferentes maneras: adelante, atrás, de lado.
- 5 min de caminata.

Publicidad

RECIBE MÁS NOTICIAS COMO ESTA

Déjanos tu e-mail y sigue las instrucciones que recibirás por correo electrónico:

Te recomendamos



[Cómo compartir más tiempo con tus hijos... ¡Jugando!](#)

En estos tiempos digitales que nos ha tocado vivir no hay nada como jugar para poder ...

Euskadi te espera. Pero, ¿cuál, de entre sus diferentes caras, es tu favorita? No es ...



[Corre con las nuevas Solar Boost en el RUN SOLAR 5K](#)

Nos invitan a probar gratis las nuevas Solar Boost de adidas en el RUN SOLAR 5K, ¿vi...



[Objetivo, Nueva York](#)

El espíritu de la maratón más internacional...



[Sexto #RetoUA. Entrena como Jessie Graff](#)

¡Supera el reto y conviértete en portada de Sport Life!...



[¿Quieres probar el DS 7 Crossback? Te damos la oportunidad](#)

El DS 7 Crossback es el primer coche desarrollado desde cero por la marca premium fra...

Con TODO incluido con My Renting*.
Polo por 2.500€/año.

¡Este reloj inteligente que cuida de su salud ya está a la venta con un descuento del 50%!
ColorWatch: 50% Descuento

El extraordinario sonido de la precisión.
Nuevo Peugeot 508

Sólo hay una excusa para no probarla: que ya tengas uno.
Gama Renault Limited

Año de ventajas digitales con SANITAS
¿Te vienes?

Top10 Anti-Malware Gratis - Quién es #1 en 2018 ?
(2018)Seguridad en España



¿Eres de las personas que dicen o de las que hacen?

Ya no basta con decir que las cosas tienen que cambiar, hay que hacer algo para que cambien.

Ofrecido por **Cruz Roj**

-
-
-
-

Facebook



Sport Life.es
553.274 Me gusta

Te gusta Enviar mensaje

A ti y 12 amigos más les gusta esto



Twitter

© 2018. Motorpress Ibérica. Todos los derechos reservados.

- [Contacto](#)
- |
- [Política de privacidad](#)
- |
- [Aviso legal](#)
- |
- [Mapa web](#)