



Gazella es una aplicación de running creada para las mujeres. Foto: Gazella.

CÓMO ENTRENAR EN CADA FASE DEL CICLO MENSTRUAL

 Redacción Practico Deporte  27 marzo, 2019

Para sacar el máximo rendimiento a los cambios que provoca el **ciclo menstrual** en el cuerpo femenino se ha creado una aplicación de **running**, **Gazella**, pensada exclusivamente para la mujer, con el objetivo de crear entrenamientos específicos basados en esos cambios.

Son muchas las diferencias entre hombres y mujeres que hay que tener en cuenta a la hora de entrenar, pero la más importante es la **menstruación**. Este ritmo hormonal cíclico afecta al **estado de ánimo**, varía la forma de **obtener energía** y produce **cambios físicos** que son necesarios sopesar a la hora de llevar a cabo la práctica deportiva.

“Es una realidad que el ciclo menstrual origina cambios físicos y anímicos, por lo que es clave que **la mujer los conozca para utilizarlos en su beneficio** y sacar el máximo rendimiento a su cuerpo”, asegura **Alberto García Bataller**, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y **cofundador de Gazella**, en cuyo equipo se encuentran exentrenadores de atletas de élite y profesionales del mundo digital.

[Configuración de privacidad](#)

Parece un hecho obvio, sin embargo, la realidad es que en el mundo del deporte, tanto a nivel profesional como en la calle, se sigue **olvidando crear un entrenamiento específico** teniendo en cuenta el ciclo menstrual. “La regla es lo más natural en el cuerpo de la mujer, pero continúa rodeada de tabús y las mujeres **rara vez adaptan sus actividades físicas y entrenamientos a las distintas fases de su ciclo**”, añade.

Una aplicación para mujeres

Para poder diseñar planes de entrenamiento específicos, las usuarias deberán **introducir una serie de valores** que permitan ajustar la actividad física a cada fase de su ciclo menstrual. Algunos de los datos que deben introducir son, sus **características físicas**, los **objetivos** que quieren alcanzar, así como información sobre la duración y periodicidad de su **ciclo menstrual**.

“Es un enfoque innovador. Se trata de **dejar atrás la idea de que nuestro ciclo menstrual es algo negativo**, y entender que, por el contrario, es precisamente lo que nos ayudará a despegar” explica **Carmen Meixide**, responsable de producto del proyecto.

Además, los creadores pretenden que en un futuro Gazella ofrezca planes de running específicos para mujeres **embarazadas o con menopausia**. Dos segmentos bastante desatendidos en el mundo del deporte. “Nuestro objetivo a medio plazo es crear una app altamente personalizada y moderna que cubra todas las **necesidades de la mujer runner** o de la que quiere empezar a hacer deporte para tener un estilo de vida más activo y saludable”, añade Carmen.

Foto: Gazella

Esta plataforma contará también con entrenamientos, a través de vídeos, dirigidos por **Ana Burgos**, ex triatleta **campeona de Europa en 2003**, séptima en los **Juegos de Atenas 2004**, cuatro veces **campeona de Europa de duatlón** y tres veces **ganadora de la San Silvestre Vallecana**.

Cómo planificar tu entrenamiento

El peso, tamaño, elasticidad, sudoración, equilibrio, gasto metabólico, capacidad de aprendizaje, estructura corporal y proporción/distribución de grasa, e incluso rasgos cardiovasculares, son algunas de las características que hay que tener en cuenta a la hora de entrenar en cualquier deporte, ya seas hombre o mujer.

[Configuración de privacidad](#)

Sin embargo, el cuerpo femenino cuenta también con el **vaivén hormonal del ciclo menstrual** que condiciona aún más las diferencias a la hora de crear entrenamientos. Para poder optimizar el beneficio y sacar el máximo rendimiento hay que **dividir esta planificación en cuatro fases.**

1. **FASES DE PRE-REGLA Y REGLA.** En este momento, la capacidad de recuperación y los niveles de hierro son más bajos, así como la fuerza y la velocidad, por lo que durante estas fases es ideal **realizar actividades suaves** como pilates o yoga.

2. **FASE POST MENSTRUAL, FOLICULAR.** Será cuando mejor te encuentres, gracias al aumento de estrógeno, por lo que es la fase en la que mejor rendirás deportivamente. Es un momento perfecto para **desarrollar entrenamientos de fuerza, trabajos de salto o carreras con una mayor dificultad.**

3. **FASE OVULATORIA.** En la mitad del ciclo, hay dos o tres días en los que la subida del estrógeno y la relaxina hacen que crezca el riesgo de lesión, por lo que se debe **bajar la intensidad y realizar ejercicios más suaves.**

4. **FASE POST OVULATORIA, LUTEA.** En esta fase el cuerpo está más que preparado para los **entrenamientos de larga duración y los ejercicios de equilibrio y mantenimiento**, debido a que el estrógeno vuelve a bajar y la progesterona sube. Este periodo es un buen momento para correr de manera relajada.

practicodeporte@efe.com

EFE.COM

WEBS TEMÁTICAS

PLATAFORMAS

[OTRA](#)

[Configuración de privacidad](#)

