

Hipopresivos: Son una buena herramienta de trabajo. Con ellos se trabaja toda la faja abdominal interna, sin hacer presión en el abdomen, y sin dañar tu suelo pélvico. Especialmente beneficioso para mejorar la **diástasis abdominal, reducir la incontinencia urinaria y las caídas de órganos internos.**

Mejora el rendimiento deportivo: mejorando los parámetros sanguíneos, respiratorios y biomecánicos, lo que se traduce en mejoras en el rendimiento de la práctica físico-deportiva, la fatiga aparece más tarde y mejora la fuerza al disponer de una verdadera faja que transmite muy eficazmente las fuerzas desarrolladas durante los ejercicios

Menstruación y deporte

Una mujer con buen estado de salud puede practicar deporte en cualquier día del ciclo, incluso algunas mujeres sienten que el dolor menstrual mejora con la práctica de ejercicio físico. El sangrado menstrual puede aumentar la susceptibilidad a padecer anemia y, con ello, limitar la capacidad de oxigenar a los músculos activos.

Las hormonas influyen en tu resistencia y rendimiento. Si entiendes su lenguaje, en lugar de enemigas serán tus aliadas. **Saca partido al estrógeno.** Se podría definir como la hormona aliada del ejercicio y está en todo lo alto justo antes de la ovulación, proporciona una mayor capacidad a la hora de entrenar y mejora la asimilación de las cargas. Tiene muchas funciones beneficiosas: favorece la absorción de calcio en el hueso, mejora la sensibilidad a la insulina y afecta al comportamiento emocional de la mujer, produciendo en la mayoría de los casos una sensación positiva, mayor energía.

Despista a la progesterona. Esta hormona es segregada por los ovarios después de la ovulación y hasta la aparición de la siguiente regla. Es la responsable de la retención de líquidos y otras molestias características del Síndrome Premenstrual. Hay estudios que apuntan a que la práctica de ejercicio puede aliviar estos síntomas en algunas mujeres. Las actividades más adecuadas son ejercicios suaves como la natación, caminar, yoga...

CAUIDADO. El estrés es el principal enemigo de un ciclo regular (dispara el cortisol, lo que a su vez afecta a la producción de progesterona), así que cualquier iniciativa

que lo reduzca (meditación, masajes, yoga) tiene efectos positivos.

Asimismo, una dosis adecuada de fibra en la dieta (cereales como la avena, lentejas y otras legumbres, frutas y vegetales) regula el nivel hormonal y reduce síntomas como el dolor y la hinchazón.

Menopausia y deporte

La práctica de ejercicio contribuye a minimizar los efectos fisiológicos y psicológicos que produce la pérdida del ciclo menstrual.

Mayor **control de la incontinencia urinaria.**

Previene operaciones (prolapsos, mayas abdominales, hernias inguinales)

Previene la aparición de la osteoporosis y la descalcificación de los huesos al dejar de producirse estrógenos, porque ayuda a tonificar el cuerpo, ganar masa muscular y absorber más calcio para mejora los huesos.

Factor socializador, **disminuye la depresión** debido a la generación de endorfinas, que contrarresta el efecto negativo de la pérdida de estrógeno.

Favorece la autoestima, tonifica y ayuda al control del peso.

Disminuye los efectos en el sistema endocrino.

Ayuda a disminuir los síntomas de sofocos.

Ayuda a mantener en línea el **sistema cardiovascular,** afectado en esta etapa por la pérdida de estrógenos.

Pero...¿Cuál es el mejor ejercicio?

Preferiblemente, los ejercicios de **fuerza y de alto impacto** ayudarán a la musculatura del fémur a que sea más fuerte, y protege la cadera.

Si estos ejercicios se realizan al **aire libre,** mejor, pues la aportación de Vitamina D ayuda a que el calcio se absorba y se fije a los huesos.

Activa tu vida



Mujeres y deporte

Jornadas
de
INICIACIÓN
al trabajo
de **FUERZA**

El trabajo de la fuerza nos aporta calidad de vida, en cualquiera de las etapas o circunstancias en las que nos encontramos. Queremos promover la actividad física al aire libre en equipamientos deportivos urbanos creados para ello, teniendo conocimiento de lo que estamos haciendo sea correcto.

Aprende y haz

deportestenerife.com



¿PORQUÉ ENTRENAR LA FUERZA?

Estudios han mostrado que el entrenamiento de fuerza (RT) realizado 2 ó 3 días alternos por semana tiene un efecto positivo sobre la fuerza muscular y la composición corporal.

Cada persona tenemos una estructura física y psicológica totalmente diferenciada de los demás, somos seres únicos e irrepetibles. Por esta sencilla razón, no reaccionamos igual a un mismo estímulo, o lo que es lo mismo, no nos sirven los mismos entrenamientos a todas las personas, debemos adaptarlos.

Aporta Calidad de vida
Reduce y previene el dolor
Disminuye los efectos de las enfermedades
Fortalece los huesos, ligamentos, cartílagos, tendones y músculos



ESTABILIDAD FÍSICA
PREVENCIÓN DE LESIÓN ARTICULAR
MÁS ENERGÍA

Beneficios del trabajo de fuerza

- ▲ Aumenta metabolismo basal
- ▲ Aumenta la autoestima
- ▲ Mejora la movilidad
- ▲ Reduce patologías
- ▲ Te mantiene en forma durante el embarazo
- ▲ Favorece la recuperación después del parto
- ▲ Beneficios en pacientes con cáncer
- ▲ Beneficios psicológicos
- ▲ Previene los cambios funcionales de la menopausia

HIIT (ejercicio intermitente de alta intensidad con intervalos diferentes de recuperación) y el entrenamiento funcional. ¡GRANDES ALIADOS! Ambas actividades ayudan a disminuir la masa corporal. También desciende la percepción del esfuerzo a intensidad aeróbica submáxima. Ambas actividades además, mejoran la fuerza funcional valorada por una combinación de ejercicios, la sensación de vitalidad y la salud mental.

Prevención de enfermedades

El entrenamiento de fuerza, tanto con cargas moderadas/altas, como con cargas bajas/moderadas en mujeres con **sobrepeso**, producen un incremento de la tasa metabólica de reposo (RMR), que aumenta en gran manera el gasto energético diario.

El entrenamiento aeróbico de alta intensidad y el entrenamiento de la fuerza puede mejorar la calidad de vida en pacientes de **cáncer de mama**, una vez descartadas posibles contraindicaciones.

Además, parece clara la necesidad de terapia de ejercicio lo más pronto posible con el fin de prevenir o contrarrestar la pérdida de función muscular después de la cirugía curativa, así como las consecuencias de la quimioterapia neo-adyuvante.

La reactividad de la presión arterial al estrés mental disminuye tras el ejercicio de fuerza en mujeres mayores con **hipertensión arterial**.

Importancia del trabajo del suelo pélvico

Es importante cuidar el suelo pélvico porque nos hace de sostén a tres sistemas: **al urinario, al reproductor y al digestivo**.

Nuestro cuerpo está formado por más musculatura que la superficial y la más interna necesita de un buen trabajo de fuerza para tener la capacidad de sostener y gestionar las presiones que ejercemos dentro de nuestro cuerpo.

Incontinencia y prolapso

Fisioterapeutas especialistas en S.P.:
Determinan si existe una disfunción.
Personal Médico especialista S.P. :
Determinan el daño estructural / Problema orgánico.
Profesionales de la Actividad físico-deportiva especialistas en S.P.:
Preparan un entrenamiento adecuado para el daño previo diagnóstico.

Embarazo y Post Parto

Embarazo: importante el trabajo faja abdomino-lumbo-pélvica para una mejor recuperación de la diástisis y suelo pélvico. En ausencia de complicaciones obstétricas, el ejercicio físico durante el embarazo es segura y las mujeres deberían ser animadas a continuar o iniciar actividades que sean seguras asegurándose de ir a un buen profesional.

Post-parto: es necesario una recuperación postparto, ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico en cualquier etapa de la vida de la mujer; y se deben realizar antes, durante y después del embarazo para la prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria. La actividad física de intensidad moderada durante la lactancia no afecta a la cantidad o composición de la leche ni al crecimiento del lactante.

Beneficios específicos:

En la mujer embarazada: reduce el riesgo de algunas complicaciones como la hipertensión en el embarazo o la diabetes gestacional.

Reduce algunas molestias como: dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, hinchazón, etc. y mejora el sueño.

En el bebé: disminuye el riesgo de peso elevado que podría acarrear un parto complicado, parece mejorar la psicomotricidad y el estado antropométrico y el desarrollo cerebral de los bebés, pudiendo tener un efecto beneficioso duradero.

Durante el postparto: mejora el estado de ánimo, la autoestima, la función cardiovascular, la energía y el control del peso. la energía.

