Entrenamiento de la *FUERZA* y *CICLO MENSTRUAL*

La fuerza es una cualidad que entra en juego en casi todas las acciones de nuestro día a día, desde subir las escaleras, coger bolsas o simplemente mantener una postura adecuada. Para estar sanos, debemos estar fuertes. Si nuestra base muscular es inadecuada y además no sabemos entrenarla correctamente, pueden aparecer lesiones, síntomas de fatiga y sobreentrenamiento. Además, cuando la mujer se acerca a la menopausia sus niveles de estrógenos disminuyen, lo que dificultan la ganancia de masa muscular, por lo que debemos prepararnos previamente para llegar con buenos niveles de fuerza a esta nueva fase.

¿POR QUÉ A NOSOTRAS NOS CUESTA MÁS GANAR FUERZA?

Las mujeres y los hombres somos diferentes en muchos aspectos, pero muy especialmente en nuestro sistema hormonal. Los hombres tienen grandes niveles de testosterona que hacen que tengan una gran facilidad para adquirir una buena masa muscular. Sin embargo, la concentración de testosterona en reposo es en las mujeres 10 veces menor que en los hombres. Aunque con el entrenamiento de fuerza podría aumentar hasta un 25% la producción de esta hormona, parece que son otras las que juegan un papel fundamental: los estrógenos y la progesterona. Estas hormonas se ven influenciadas cada mes por el ciclo menstrual y a su vez las respuestas al entrenamiento también serán diferentes en cada momento. Por eso, las mujeres deberían entender y conocer con exactitud su periodo para poder desarrollar los ejercicios adecuados en cada una de las fases del ciclo menstrual.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN MUJERES

En la última Feria SportWoman de Madrid, a la que acudieron las participantes de la Carrera de la Mujer de Madrid a recoger su dorsal, más de 320 mujeres valoraron su composición corporal y hábitos de alimentación y ejercicio en el stand del Centro PRONAF, una empresa especializada en pérdida de peso y salud. En la encuesta realizada, se comprobó que la mayoría de las mujeres cumplían sobradamente con las recomendaciones de entrenamiento aeróbico pero muy pocas realizaban un entrenamiento suficiente de la fuerza. Esto puede deberse a que en la mayoría de los casos las mejoras en la fuerza se producen mediante aumento de la masa muscular (hipertrofia), algo que muchas chicas temen, especialmente si solo se fijan en la báscula y comprueban que su peso ha aumentado. Sin embargo, a nivel metabólico es una gran noticia, puesto que estamos creando una buena armadura para evitar patologías como la diabetes o la obesidad sarcopénica. Una buena base muscular nos ayudará también a lesionarnos menos y podremos comer más sin ganar grasa, dado que nuestro gasto energético total diario será mayor.

Por otro lado, habrá adaptaciones del sistema nervioso que pueden permitirnos mejorar la fuerza sin aumentar en exceso la masa muscular. El Dr. Chicharro ha demostrado que las mujeres tienen una mayor resistencia muscular pudiendo soportar un mayor número de repeticiones, por lo que si conocemos el momento adecuado del ciclo, podremos controlar aproximadamente en la fase donde los estrógenos se encuentran en su punto más elevado e iremos haciendo una progresión adecuada de ejercicios en cuanto a volumen e intensidad para mejorar nuestro rendimiento deportivo. Incluso, se ha comprobado que el tiempo de recuperación entre series y la fa-

document2009955964984507688.indd 30 23/08/2018 12:16:51

Periodo	Días ciclo	Tipo de cargas
Pre-menstruación	1	**Descanso relajación** *
	2	
	3	
Mestruación	4	**Baja intensidad y volumen** ***
	5	
	6	
	7	
Fase folicular	8	**Mucha intensidad y trabajo intenso de fuerza** ***** Los estrógenos aumentan y podemos realizar con menor riesgo ejercicios que requieren gran componente de fuerza bajo tensión, así como trabajos tipo CrossFit o HIIT.
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
Ovulación	16	**Descanso activo** ** La mujer es más propensa a las lesiones, por lo que hay que controlar la intensidad del ejercicio y realizar actividades de menor riesgo.
	17	
Fase lútea	18	**Mucho volumen con menos intensidad** **** Esta es la fase más peligrosa para realizar ejercicios de fuerza, podríamos hacer ejercicios de fortalecimiento de otros grupos musculares que nos ayudarán a entrenar mejor durante la fase folicular. Por ejemplo, el glúteo, el abdomen o los abductores son músculos que están implicados en una gran cantidad de ejercicios de fuerza y normalmente no se trabajan lo necesario para estabilizar en ejercicios como la sentadilla o las zancadas frontales.
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	

tiga muscular podría ser menor, por lo que podemos aumentar el número de repeticiones de los ejercicios y con el mismo tiempo de descanso recuperar antes dependiendo de la fase en la que la mujer se encuentra. Este tipo de información es fundamental para desarrollar recomendaciones específicas y adaptandas a las planificaciones de las mujeres dependiendo de la fase del ciclo menstrual donde se encuentren.

CICLO HORMONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Todavía existe mucha controversia en la ciencia sobre cómo afecta el ciclo menstrual al rendimiento deportivo. Parece ser que cuanto mayor es el nivel de entrenamiento de una deportista, menor es el efecto del ciclo sobre su rendimiento. Aun así es el deporte femenino "popular" el que ha experimentado un espectacular aumento en los últimos años y en este grupo, cómo organicemos el entrenamiento a lo largo del ciclo menstrual tiene una gran influencia sobre los resultados deportivos y la ganancia de fuerza. Conocer mejor nuestro ciclo menstrual nos ayudará a adaptar las cargas y conseguiremos que nuestro cuerpo se adapte mejor al estímulo y al estrés al que lo sometemos mediante el ejercicio.

FEMENINO SINGULAR

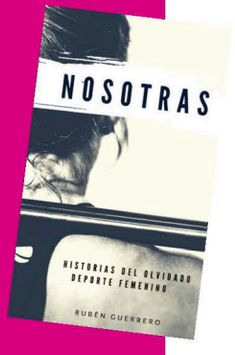
PRONAF valora tu composición corporal ¡GRATIS!

¿QUIERES CONOCER TU COMPOSICIÓN CORPORAL? Llama al 644395809 o escribe un correo a info@centropronaf.com, pide cita y te realizan una valoración totalmente gratuita para poder comenzar a aconsejarte sobre cómo mejorar tu entrenamiento y salud. **www.centropronaf.com**

10% DE LAS ESPAÑOLAS SE SIENTEN MUY BIEN

CONFORME A LOS RESULTADOS DEL V ESTUDIO DKV DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN MUJERES, SOLO UNA DE CADA DIEZ ESPAÑOLAS DEFINE SU ESTADO DE BIENESTAR COMO MUY BUENO.

NOSOTRAS



ES EL TÍTULO DEL LIBRO DE RUBÉN GUERRERO en el que 30 mujeres deportistas de élite dan voz a los éxitos y valores de la mujer en el deporte frente a la discriminación, la brecha salarial y los techos de cristal.

*+ info en **www.sportlife.es/mujer***

document2009955964984507688.indd 31 23/08/2018 12:16:56