

● DETALLES.

¿Qué es?

La desaparición de la ovulación femenina, que afecta tanto a la menstruación como a la reproducción. Es un proceso habitual en la mujer que se produce de forma natural a los 40-50 años.

¿Cómo afecta?

El sistema hormonal sufre alteración y la estructura ósea se debilita aumentando las posibilidades de osteoporosis.

● NOTAS ESPECIALES.

Con el trabajo de fuerza se trabajarán los músculos y se evitará el declive de la masa ósea.



Herramienta para controlar la respiración y prevenir el cansancio y el estrés en las actividades de yoga o meditación. Reforzar la extremidad inferior para equilibrar cadera y espalda. Introducir el trabajo pliométrico para que algunos saltos tengan un poco de impacto en el esqueleto para que no se debilite.



Suelen ser dolores osteoarticulares en esta etapa.

Este cambio tiene efectos psicológicos y psicosociales en la mujer.

Aumentan las posibilidades de desarrollar y sufrir osteoporosis y enfermedades cardiovasculares

Aumenta la probabilidad de sarcopenia, que implica pérdida de autonomía, riesgo de caída, problemas metabólicos, disminución de la densidad ósea mineral o decaimiento de la capacidad ósea.



La falta de estrógeno puede reforzar la sensación de malestar, reduciendo las ganas de actividad física, pero hacer esto hará sentir mejor.

● CRITERIOS DE EJERCICIO.

Resistencia



Fuerza



30 minutos



Moderado BORG
12/14



25 minutos (8 grupos
musculares)



60-75% 1RM



5 días a la semana



Paseo, natación,
danza,
bicicleta...



2 días alterno



Grupos
musculares más
grandes: cuerpo
superior y
tronco.



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:

www.ncbi

www.aeem.es

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

