

# Una vida **EN FORMA**



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Mujer

## LA GUÍA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA *y la mujer a cualquier edad*

### **BLINDA TU SALUD CON EJERCICIO**

Encuentra el entrenamiento  
que más se ajusta a ti

### **Medicina para tus hormonas**

Equilíbrate con  
el deporte

**EMBARAZO  
Y POST  
PARTO  
EN FORMA**

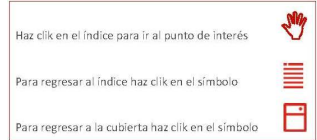
**10**  
*trucos*

Para añadirle  
actividad física a tu día a día

**ACTÍVATE**  
**¡Entrena  
en sólo 15  
minutos!**



**Women'sHealth**



**Por tu salud física y mental, por tu autoestima, tu aspecto** y hasta tu felicidad, la actividad física puede, y debe, ser tu compañera a lo largo del gran viaje de tu vida. Desde la infancia hasta la madurez, pasando por el embarazo o el post parto, en cada etapa **te ayudará a conseguir la mejor versión de ti misma, a esquivar el sobrepeso y a combatir los efectos del sedentarismo**, la gran epidemia del siglo XXI según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ya sea paseando, haciendo yoga, crossfit o running, te invitamos a unirse a todas esas mujeres que cada día se calzan las zapatillas y se mueven en todo el mundo. Porque el deporte también nos une y nos hace más fuertes.

Tienes en tus manos una guía con información, datos, consejos y, sobre todo, muchas rutinas de ejercicio para motivarte, acompañarte y ayudarte a convertir la actividad física no sólo en un hábito de vida sino en un momento de placer. Sí, has leído bien. Porque **sólo conseguirás “engancharte” al ejercicio si disfrutas practicándolo** y considerándolo “tiempo para ti”.

Para guiarte en tus “propósitos fit”, no sólo te contamos los grandes beneficios que te aportará el ejercicio sino que te ayudamos a valorar tu estado de forma física actual y te proponemos los mejores deportes y actividades físicas para conseguir tus objetivos.

Y como sabemos que la falta de tiempo, debido sobre todo al trabajo y al cuidado de la familia, es uno de los mayores obstáculos de las mujeres para hacer ejercicio, las rutinas de entrenamiento que te proponemos sólo te llevarán ¡15 minutos!

Esperamos de corazón que esta guía te ayude a convertirte en una persona más activa y ¡más feliz!



**El compromiso con la salud de las mujeres nos corresponde a todos.** Fomentar su cuidado y, muy especialmente, promover estilos de vida saludables, no solo previene de daños futuros, sino que permite que las mujeres puedan participar en todos los ámbitos de la sociedad de manera plena y efectiva.

Dos de los componentes básicos de los hábitos saludables, que influyen en la salud física, mental y social de las personas son una buena alimentación y la práctica regular de actividad física y deporte. Y es a este segundo componente al que se dirige esta guía, considerando tanto los aspectos biológicos propios del género femenino que influyen en su salud de manera decisiva, como los recientes cambios en los modos de vida propios de sociedades occidentales como la nuestra.

En el estudio *¿Te Cuidas? Hábitos de vida de las mujeres de la Comunidad de Madrid*, se pone de manifiesto que el hombre parece disponer de más tiempo para actividades como el deporte o las actividades al aire libre, mientras que la mujer ve mermado su tiempo para estas actividades por las horas dedicadas al hogar y la familia, siendo menor la frecuencia de la realización de ejercicio físico respecto al hombre, y siendo sus datos de sedentarismo superiores en casi 4 puntos.

Por ello presentamos esta guía. Porque desde la Comunidad de Madrid queremos animar a todas las mujeres a practicar deporte, a realizar actividades que repercutan positivamente en su salud. Realizando actividades físicas obtendremos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, Y como sabemos que no todas las mujeres son iguales y que sus circunstancias personales y familiares son distintas, es por lo que os proponemos una guía completa con diferentes opciones adaptadas a cada caso, para que ninguna de nosotras nos quedemos atrás en esta satisfactoria actividad que es el deporte.

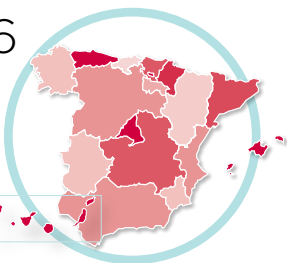
Como dice la Organización Mundial de la Salud en su último informe sobre "Mujeres y Salud"  
"Mejorar la salud de las mujeres es mejorar el mundo".

M<sup>a</sup> DOLORES MORENO MOLINO  
DIRECTORA GENERAL DE LA MUJER DE LA COMUNIDAD DE MADRID

# Sumario



06



12



26



34



*Guía de la Actividad Física* 2016  
**Comunidad de Madrid**

**Women'sHealth**

EDITA: Comunidad de Madrid  
Consejería de Políticas Sociales y Familia  
D.G. de la Mujer

EDICIÓN Y SUPERVISIÓN DE TEXTOS **Amalia Panea**  
DISEÑO GRÁFICO **Ismael Sala Salas**

Fotografías de iStock  
Depósito legal M-3711-2017



# Una vida en forma

Guía práctica de la actividad física y la mujer a cualquier edad



# 40

## 06,

### El mapa de la actividad física

Cuánto ejercicio hacen las madrileñas, qué actividades prefieren y cuáles son los motivos que les impiden hacer deporte.

## 20,

### La mejor medicina para tus hormonas

Cómo te ayuda el ejercicio a equilibrar los cambios hormonales y emocionales.

## 34,

### Más músculo = más salud y menos peso

Cómo te ayudan tus músculos a controlar el peso y envejecer mejor.

## 08,

### Cuál es tu estado de forma física

Un test para saber tu nivel de condición física y mejorarla!

## 22,

### Toda una vida

Desde la infancia a la madurez, descubre el tipo de ejercicio que más te conviene y los beneficios que te aportará.

## 36,

### A cada mujer, su ejercicio

Running, yoga, fitness... una mini guía para escoger tu deporte.

## 12,

### El sedentarismo, tu peor enemigo

No hacer ejercicio tiene graves consecuencias para tu salud física y mental. Descúbrelas y evítalas ¡ya!

## 26,

### Embarazo y post parto: ¡muévete!

Qué tipo de ejercicio hacer en cada momento y qué beneficios te aportará a ti y a tu bebé.

## 40,

### Si entrenas, come bien

Una útil guía nutricional para las mujeres que hacen ejercicio.

## 16,

### La mejor inversión en tu salud

Hacer ejercicio cuida tu salud, tu cuerpo y tu mente. Toma nota de todas las razones por las que moverte.

## 30,

### La mejor versión de ti misma

Descubre cuál es tu biotipo y qué ejercicio hacer para mejorarlo.

## 44,

### Entrenamientos para todas

Rutinas de ejercicio de isólo 15 minutos!

## 50,

### Todo cuenta

10 trucos para añadir actividad física a tu día a día.



# El mapa de la actividad física

La práctica de ejercicio de las mujeres españolas y de la Comunidad de Madrid, en datos.



## 52,50%

Es el porcentaje de madrileñas que no hace deporte, frente al 26,40% que practica un deporte y al 73,60% que practica varios.

El porcentaje de **mujeres sedentarias** en Madrid (43,79 %) es mayor que el de hombres (30,02%).

## 74%

Es el porcentaje de madrileñas que camina como sustitutivo o complemento al deporte.

**40,8%** es el porcentaje de madrileñas que juzga su forma física como aceptable, seguidas de un **34,9%** que la considera buena, un **16,7%** que la ve deficiente y un **3,3%** que piensa que es francamente mala.



La práctica deportiva continúa siendo superior en los hombres (**59,8%**) que en las mujeres (**47,5%**). Según el Proyecto I+D+i, un **23%** de mujeres adultas no practica pero desea hacerlo.



Las mujeres españolas se sitúan por debajo (**34,8%**) de la media de práctica de la población europea, mientras que los hombres españoles se sitúan por encima de esta media (**40%**).

## 43%

Sólo un **4,3%** declara tener una forma física excelente.

El **precio y déficits** en la oferta deportiva son otras barreras citadas por las mujeres.



# 4,3%







Estar en forma es el principal motivo manifestado por las mujeres para hacer deporte (**32,7%**).

Sólo el **11,9%** lo practica porque le gusta hacer deporte.

Las **mujeres** prefieren cualquier tipo de gimnasia o de natación.



Además, el **68,1%** de las mujeres españolas prefiere el deporte individual.

Entre los **hombres** es mucho más frecuente la práctica de fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo o pádel.

Un **14,8%** de mujeres practica deporte por salud y un **13,7%** como una forma de relajarse.

Las madrileñas disponen de **menos tiempo** para el deporte que los hombres debido a las horas dedicadas al hogar y a la familia.

El grupo con más dificultad para hacer deporte es el de **30 a 44 años**, la mayoría empleadas y con hijos.

El **75,8%** de los hombres comenzaron a hacer deporte antes de los 15 años frente al **59%** de las mujeres.

75,8% **VS** 59%



**Fuentes** Encuesta de hábitos deportivos en España 2015, realizada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte junto con el Consejo Superior de Deportes y el Instituto Nacional de Estadística. / ¿Te cuidas? Hábitos de vida de las mujeres en la Comunidad de Madrid en 2014 y en 2016. / Proyecto del Plan Nacional I+D+i Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España.

# Cuál es tu estado de forma física

Antes de lanzarte a hacer ejercicio es muy importante que sepas cuál es tu nivel de condición física: fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad... Este test te ayudará a descubrirlo.

Este test te permitirá descubrir si tus cualidades físicas están en equilibrio. Y puedes utilizar los ejercicios que incluye para mejorar tus puntos débiles.

Si puedes completar las tres repeticiones con una buena técnica: **Excelente.**

Si puedes completar una o dos repeticiones con una buena técnica: **Bien.**

Si no puedes hacer ninguna repetición con la técnica indicada: **Por debajo de la media.**



**Repetición uno:** Pon las manos frente a una mesa. Coloca las manos en el borde al ancho de los hombros. Da unos pasos atrás para colocar el cuerpo en una línea diagonal recta. Acerca el cuerpo a la mesa. Si puedes tocarla con el pecho, pasa a la repetición dos.

## Fuerza del tren superior

La mayoría de las mujeres se limitan a entrenar bíceps y tríceps para moldear sus brazos. Si es tu caso, **estás ignorando músculos clave en el pecho, hombros y parte superior de la espalda que proporcionan fuerza**, una buena postura y previenen lesiones. Puedes mejorarla con ejercicios que utilicen el propio peso corporal.

### *El test: Tres repeticiones de diferentes flexiones*

Coloca las manos al ancho de los hombros, mantén el core activo y alinea el cuerpo desde la cabeza hasta los pies. En el primer ejercicio utiliza una mesa estable y en la tercera, un step o un escalón.



**Repetición dos:** Colócate en posición de flexiones con las manos bajo los hombros y el cuerpo formando una línea recta. Baja flexionando los codos y manteniéndolos cerca de las costillas. Si puedes acercar el pecho al suelo y volver, pasa a la número tres.



**Repetición tres:** Pon los pies en un banco de modo que tus piernas estén en línea con los hombros y los brazos estirados. Flexiona los codos y baja el pecho hasta que la parte superior de los brazos esté paralela al suelo. Vuelve a la posición inicial.



## Resistencia

Se trata de tu capacidad psicofísica para **resistir la fatiga y mantener un esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible**. Y hablamos tanto de resistencia aeróbica como anaeróbica.

### El test: Reta a tus piernas

Haz los ejercicios sin descanso. Si paras o no puedes hacerlo de forma correcta, el test ha terminado. En tu primer intento, haz 10 repeticiones de cada ejercicio. Espera dos días y haz 15 repeticiones. Dos días después, haz 24 repeticiones.

Si puedes completar 24 repeticiones de cada movimiento de forma correcta y sin pararte: **Excelente**.

Si puedes completar 10 ó 15 repeticiones de cada movimiento de forma correcta y sin pararte: **Bien**.

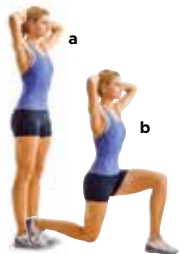
Si no puedes hacer 10 repeticiones de cada ejercicio con la técnica correcta y sin pararte: **Por debajo de la media**.



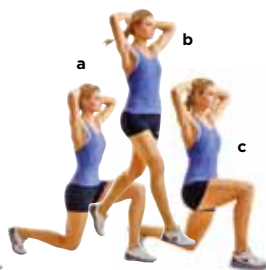
**Sentadilla:** Ponte de pie, con los pies al ancho de la cadera y las manos en la nuca (a) y baja a una sentadilla (b). Empuja desde los talones para ponerte de pie otra vez.



**Sentadilla con salto:** Baja a una sentadilla como la de la izquierda (a) y entonces salta todo lo alto que puedas (b). Aterrizas con suavidad e inmediatamente baja a otra sentadilla. Repite.



**Zancada:** De pie, con las manos en la nuca (a), da un paso hacia delante con el pie izquierdo hasta que tu rodilla derecha casi toque el suelo (b). Vuelve y repite con el otro lado.



**Zancada con salto:** Baja hasta la zancada descrita a la izquierda (a). Salta todo lo alto que puedas y cambia las piernas en el aire (b). Aterrizas suave, baja y haz la siguiente repetición.

## Agilidad

Es la culminación de todas tus **habilidades básicas motoras -coordinación, velocidad, equilibrio, fuerza y acondicionamiento físico-** trabajando juntas para responder rápidamente en cualquier situación.

### El test: Toca cuatro puntos

Haz un cuadrado con marcas a unos 4,5 m. Ponte en medio con rodillas y caderas flexionadas (a). Muévete todo lo rápido que puedas hacia la marca frontal izquierda y tócala con la mano izquierda (b). Repite con la marca frontal derecha. Continúa en el sentido de las agujas del reloj durante 15 segundos.



Si consigues nueve o más toques: **Excelente**.

Si consigues de seis a siete: **Bien**.

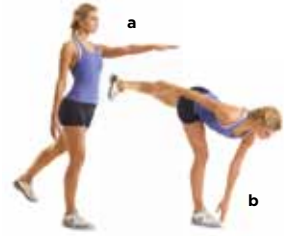
Si consigues menos de seis toques: **Por debajo de la media**.

# Equilibrio

Es la capacidad del sistema nervioso para, procesando la información que le llega de múltiples receptores (musculares, tendinosos, vestibulares, visuales...), organizar una respuesta motora para reequilibrar el cuerpo si por ejemplo vas a caerte.

## *El test: Equilibrio con toque a una pierna*

Testa cada pierna por separado. Sobre la pierna derecha, con la rodilla ligeramente flexionada (a), baja para tocar tus dedos con la mano izquierda, con la espalda recta y elevando la pierna izquierda hacia atrás (b). Vuelve sin apoyar el pie izquierdo. Repite todo lo que puedas en 60 segundos.



Si tocas 21 veces o más: **Excelente.**

Si tocas de 10 a 20 veces: **Bien.**

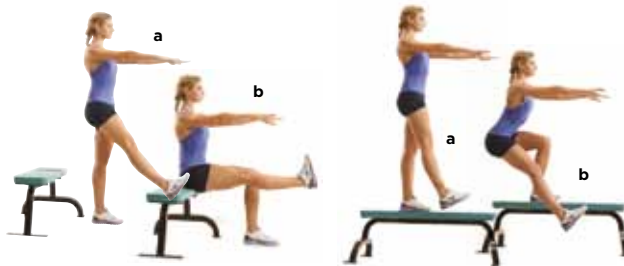
Si tocas menos de 10 veces:  
**Por debajo de la media.**

# Fuerza del tren inferior

Los músculos de piernas y glúteos aportan fuerza y aumentan el gasto calórico debido a su gran volumen, pero muchas mujeres no los trabajan de la forma adecuada, centrándose más en los cuádriceps que en los isquiotibiales, causando desequilibrios y aumentando el riesgo de lesión. Puedes mejorarla con sentadillas y zancadas, con o sin peso.

## *El test: Tres repeticiones de una sentadilla a una pierna*

Testa cada pierna por separado. Empezando con una repetición, intenta realizar el ejercicio correctamente y continúa con la siguiente. Cuando no puedas hacer una repetición de forma correcta, el test se ha acabado.



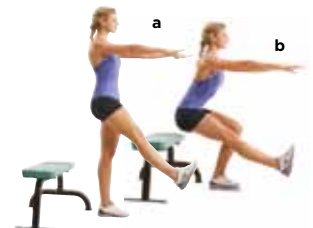
**Repetición uno:** Coloca un banco detrás de ti, pon el peso sobre la pierna izquierda, eleva la derecha y los brazos por delante de ti (a). Flexiona la pierna izquierda y baja hasta sentarte en el banco (b). Vuelve a la posición de inicio.

**Repetición dos:** Ponte de pie en el banco sobre la pierna izquierda, con el pie derecho fuera y los brazos rectos delante de ti (a). Flexiona la pierna izquierda y siéntate todo lo lejos que puedas en una sentadilla (b).

Si puedes completar las tres repeticiones de forma correcta: **Excelente.**

Si puedes hacer las repeticiones uno y dos de forma correcta, pero no la número tres: **Bien.**

Si no puedes hacer la repetición uno de forma correcta: **Por debajo de la media.**



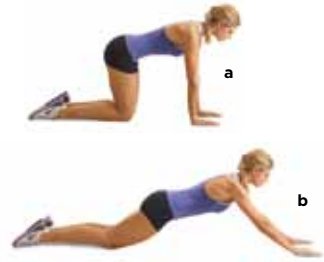
**Repetición tres:** Colócate en la posición de inicio de la repetición uno (a) y baja el cuerpo hasta que estés casi sentada en el banco (b). Para y vuelve sin tocar el banco.

## Estabilidad del core

Los músculos del core (abdominales, columna, pelvis y glúteos) contienen los órganos internos y se encargan de **mover, estabilizar y proteger la columna vertebral**, y tienen que estar fuertes para tolerar las cargas y el estrés que reciben diariamente. Puedes mejorarla con planchas o ejercicios hipopresivos, más efectivos y menos lesivos que los abdominales tradicionales.

### El test: Camina con las manos

Colócate sobre las rodillas y las manos, con las palmas totalmente apoyadas, las rodillas flexionadas a 90 grados y la espalda recta (a). Camina despacio con las manos hacia delante, manteniendo los brazos rectos y el core y los glúteos contraídos (b). Extiéndete todo lo lejos que puedas, mantén 20 segundos y vuelve despacio hasta la posición de inicio, manteniendo la postura correcta y el control. Si te caes, hundes las caderas o pierdes la postura correcta, vuelve a intentar el test.



Si tus muslos están casi paralelos al suelo: **Excelente.**

Si tus muslos están a menos de 45 grados del suelo: **Bien.**

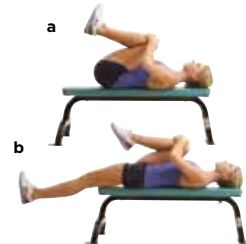
Si tus muslos están a más de 45 grados del suelo y/o no puedes mantener la posición durante 20 segundos: **Por debajo de la media.**

## Flexibilidad

La flexibilidad es la facultad del músculo de desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones, mientras que la elasticidad se refiere a la facultad del músculo para recobrar su forma después de un ejercicio de fuerza. Y necesitamos ambas **para aumentar nuestro rango de movimiento y proteger las articulaciones**. Puedes mejorarla realizando estiramientos.

### El test: Thomas Test

Testa cada pierna de forma separada. Túmbate en un banco con las rodillas en el pecho (a). Coge una rodilla con ambas manos y estira la otra pierna, relajando la cadera y bajando todo lo que puedas manteniendo la pierna recta (b).



Si tu pierna extendida cae por debajo de la cadera: **Excelente.**

Si tu pierna extendida está paralela a la cadera: **Bien.**

Si tu pierna extendida está por encima de la posición paralela a la cadera: **Por debajo de la media.**

### El peligro de ser una 'flaca-gorda'

Según un estudio de la Universidad de Navarra, un tercio de las personas consideradas delgadas por su índice de masa corporal (IMC) son, en realidad, obesas. Los investigadores han acuñado el término "obesidad con peso normal" para este fenómeno, que duplica el riesgo de morir por una enfermedad cardíaca o cerebrovascular. Y no se soluciona sólo adelgazando, los expertos recomiendan sustituir la grasa por músculo, algo que consigues haciendo ejercicio.

# El sedentarismo, tu peor enemigo

Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo. Por tu salud, muévete.

Las cifras de la OMS hablan por sí solas: “La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo -por detrás de la hipertensión, el tabaco y la hiperglucemia- y provoca el 6% de todas las muertes”. Y la inactividad va en aumento en los países desarrollados debido al sedentarismo en el trabajo y en el hogar, a la inacción durante el tiempo de ocio y a los modos “pasivos” de transporte. Toma nota de todo lo que evitarás haciendo ejercicio:

## ¿Eres sedentaria?

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Según la OMS, si haces menos de 30 min diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana y este gasto calórico semanal no supera las 2.000 calorías, eres una persona sedentaria.

## Enfermedades cardiovasculares

No moverte duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y aumenta el riesgo de padecer hipertensión arterial. Según la OMS es la causa directa del 30% de cardiopatías isquémicas.

## Obesidad y diabetes

Según la OMS, la falta de ejercicio es la causa del 27% de casos de diabetes y duplica el riesgo de padecer diabetes tipo II. Además, aumenta el apetito y disminuye el gasto calórico, lo que multiplica la tendencia a la obesidad, una epidemia mundial según la Organización Mundial de la Salud.

## Propensión al cáncer

Según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, la relación entre inactividad y cáncer es sólida. Según la OMS, el sedentarismo es la causa de entre el 21%-25% de cánceres de mama y de colon.

## Menopausia

Las mujeres sedentarias notan más los efectos de la menopausia, ya que la actividad física suaviza los cambios propios de esta etapa y ayuda a preservar el hueso.

## Problemas de espalda

La inactividad debilita la musculatura, resta movilidad a las articulaciones y nos lleva a unos malos hábitos posturales, lo que genera patologías crónicas de espalda.

CAMINAR  
MEJORA  
TU SALUD  
AERÓBICA Y  
METABÓLICA.  
Y, SEGÚN LA  
OMS, **AYUDA  
A COMBATIR  
LA OBESIDAD  
EN UN 25%.**

### *Envejecerás mejor*

El sedentarismo, unido a una mala alimentación, acelera el envejecimiento, empeora la calidad de tu piel y te hace parecer mayor de lo que eres.

### *Malos hábitos*

Siendo sedentaria tendrás más dificultad para dejar de fumar y seguir una dieta saludable. Hacer ejercicio te ayudará a mitigar la ansiedad por el tabaco.

### *Depresión*

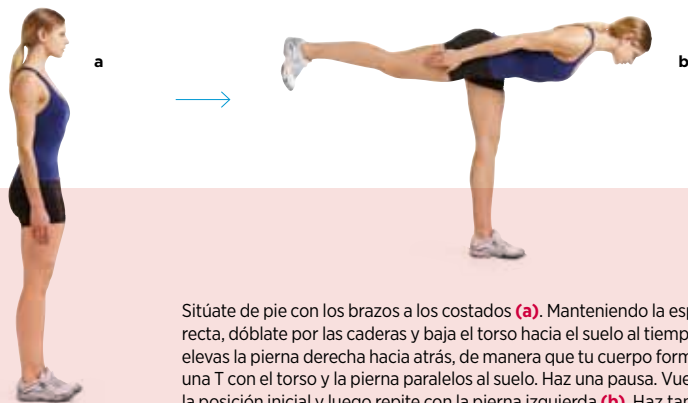
Si la actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, la falta de actividad física genera el efecto contrario, repercutiendo negativamente en la sensación de felicidad y en la autoestima.



# Entrena en la oficina

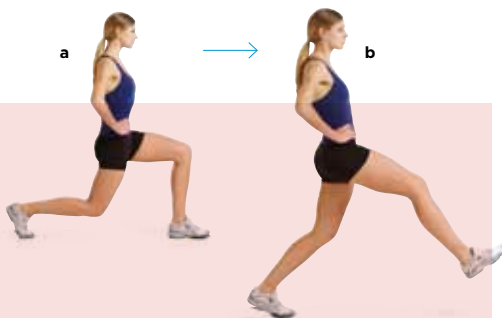
Hacer estas dos rutinas exprés de ejercicio sólo te llevará cinco minutos y te permitirá espabilarte, mover todo el cuerpo, activar tu metabolismo y fortalecer piernas, brazos y abdominales. Sólo necesitas una silla y una botella de agua.

## 1 Inclinación en T



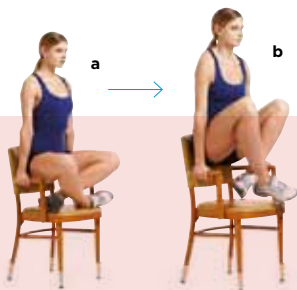
Sitúate de pie con los brazos a los costados (a). Manteniendo la espalda recta, dóblate por las caderas y baja el torso hacia el suelo al tiempo que elevas la pierna derecha hacia atrás, de manera que tu cuerpo forme una T con el torso y la pierna paralelos al suelo. Haz una pausa. Vuelve a la posición inicial y luego repite con la pierna izquierda (b). Haz tantas repeticiones como puedas en 60 segundos.

## 2 Zancadas pendulares



Da un gran paso atrás con la pierna derecha y dobla la rodilla izquierda dejando el muslo paralelo al suelo (a). Pon el peso en el pie izquierdo, levanta la pierna derecha y llévala por delante de ti para dar un paso hacia delante (b). Dobla la rodilla hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Alterna 30 segundos y cambia de pierna.

## 3 Elevación con silla

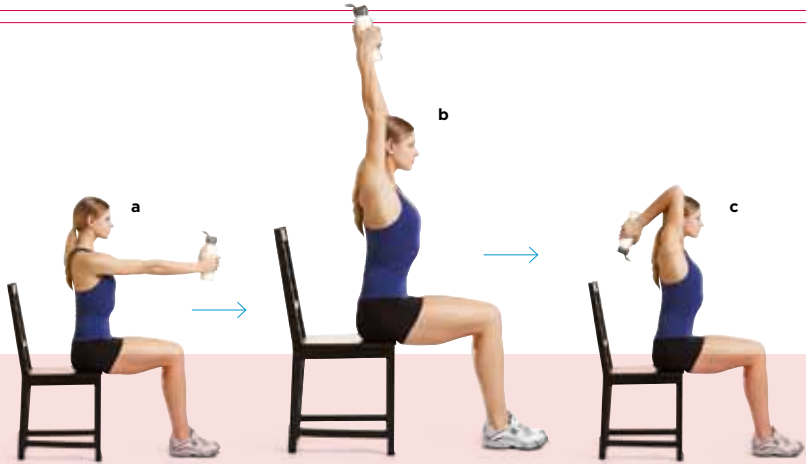


Siéntate en la silla con la espalda apoyada en el respaldo y cruza las piernas de manera que los pies queden en el asiento. Apoya las manos en los reposabrazos (a). Contrae los abdominales mientras elevas las rodillas hacia el pecho, levantando los pies unos centímetros del asiento. Haz una pausa y luego vuelve a bajar (b). Haz tantas como puedas en 60 segundos.



4

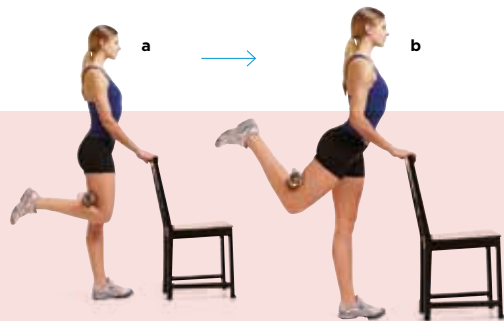
**Press de tríceps**



Ponte en el borde de la silla con la espalda recta. Sujeta la botella y extiende los brazos por delante del pecho a la altura de los hombros (a). Mantén los brazos rectos y eleva la botella por encima de la cabeza, hasta que los brazos estén junto a las orejas (b). Manteniendo los brazos contra la cabeza, flexiona los codos para bajar la botella hacia la espalda (c). Extiende los brazos y vuelve al inicio.

5

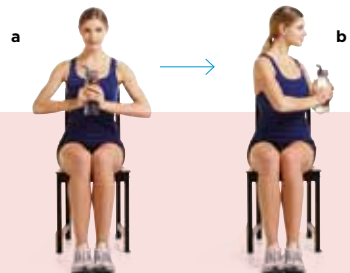
**Curl de pierna**



Sitúate frente al escritorio o delante del respaldo de la silla y apóyate. Flexiona la pierna derecha y coloca la botella de agua detrás de la rodilla derecha (a). Flexiona la pierna para acercar el talón al trasero y contrae los glúteos para subir el talón hacia el techo (b). Mantén la postura durante 30 segundos y luego repite con la otra pierna. Haz tantas como puedas en 60 segundos.

6

**Giro abdominal**



Siéntate en el borde de la silla con la espalda recta. Sujeta la botella con ambas manos por delante del pecho, con los brazos flexionados y los codos apuntando hacia los lados. (a). Contrae los abdominales y gira lentamente hacia la izquierda tanto como puedas. Vuelve al centro. Repite hacia la derecha (b). Haz tantas repeticiones como puedas en 60 segundos.

# La mejor inversión en tu salud

Hacer ejercicio cuida tu salud, tiene efectos beneficiosos sobre tu cuerpo y tu mente, aumenta tu energía y tu sensación de felicidad. Y por si fuera poco, es barato y placentero. Toma nota de todas las razones por las que empezar a moverte.

## Fortalece el sistema inmune

La actividad física mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo. Además, te protege del cáncer de mama y de colon.

## Te mantiene en forma

La práctica de ejercicio ayuda a mantener tu masa muscular y a aumentar tu fuerza, coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad y energía.

## Controla tu peso

La práctica de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. Mejora la composición corporal y previene la diabetes y el sobrepeso.



**La OMS define la actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye, además del ejercicio, las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

### *Equilibra tus hormonas*

*La actividad física moderada regula el ciclo menstrual y alivia el dolor, y te ayuda a regular tus emociones por la acción estimulante sobre el sistema hormonal.*

### *Protege tu corazón*

*El ejercicio regular previene la hipertensión, las cardiopatías coronarias y el accidente cerebrovascular. Además, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, activa la circulación y reduce el colesterol en sangre.*

### *Cuida tu cerebro*

*Hacer ejercicio mejora la capacidad cognitiva y tiene efectos neuroprotectores, ya que previene la atrofia de los lóbulos temporal y frontal del cerebro. Además, combate el estrés, uno de los factores que más neuronas mata.*



## Beneficios mentales

### >Aumenta tu autoestima

La práctica regular de ejercicio aumenta el bienestar personal, la confianza y la autoestima.

### >Más felicidad

El ejercicio aumenta los niveles de endorfinas, serotonina y dopamina, las "hormonas de la felicidad", que producen sensación de bienestar y tienen propiedades analgésicas. También es un potente antidepresivo y ansiolítico natural.

### >Alarga la vida

La Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda 30 minutos de ejercicio diario para mejorar la esperanza de vida. Comer bien y realizar ejercicio de forma habitual puede aumentar tu esperanza de vida hasta en cinco años!

### >Piel más bonita

La práctica de ejercicio oxigena tu piel y tu cabello, proporcionándole un mejor aspecto, y te ayuda a mejorar problemas como la celulitis o la retención de líquidos.

### >Cuida tus articulaciones

El ejercicio favorece la salud y el fortalecimiento de las articulaciones y mejora la función del sistema músculo-esquelético.

### >Mejora la postura

El ejercicio te ayuda a tonificar tus músculos y a corregir los malos hábitos posturales, mejorando tu aspecto y movilidad, y evitando patologías de espalda.

## Protege tus huesos

*Las personas que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis en la menopausia.*



**>Mejora tu vida sexual**

La activación del flujo sanguíneo, la tonificación de la musculatura pélvica y la mejora de la autoestima que proporciona el ejercicio contribuyen a una vida sexual más satisfactoria.

**>Mejor descanso**

El ejercicio diario, asociado a unos hábitos saludables, ayuda a relajar tu cuerpo y tu mente, mejorando la calidad del sueño.

SÓLO  
**30**  
MINUTOS

Es el tiempo que te convertirá en una persona activa según la OMS. Nadar, pasear, correr, hacer yoga... ¡todo cuenta! Y te sobran 23 horas y media para dedicarlas a lo que quieras, así que la falta de tiempo no es una excusa.

*Cuida tu sistema digestivo*

*El ejercicio físico ayuda a normalizar la actividad intestinal y a controlar el apetito, mejora el tránsito y previene el estreñimiento.*

*Blinda tus pulmones*

*El ejercicio, sobre todo aeróbico, aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios y mejora la capacidad pulmonar.*



# La mejor medicina para tus hormonas

Cuando nuestro sistema hormonal se convierte en un carrusel que altera las emociones, el ejercicio puede ser una gran herramienta para equilibrarlo. Pero también debes tenerlo en cuenta a la hora de entrenar.

La sensación de bienestar que produce el ejercicio es el mejor bálsamo para combatir los cambios hormonales que a veces alteran nuestra psique y bajan nuestro ánimo. El deporte influye sobre nuestro sistema endocrino y nervioso, que actúan en colaboración, pero esta relación también funciona a la inversa: tu sistema hormonal influye en tu rendimiento deportivo. Descubre la “buena relación” entre hormonas y ejercicio.

## ¿Hago ejercicio con la regla?

Aunque el ejercicio físico excesivo puede ocasionar perturbaciones en el ciclo, está demostrado que la actividad física moderada disminuye los dolores menstruales, regula el ciclo menstrual y hace que las reglas sean menos abundantes.

## 1 Hormonas femeninas

Son la prolactina, estradiol, estrógenos y progesterona, estas dos últimas determinantes en la práctica de actividad física. El hipotálamo, localizado en la base del cerebro, regula tu sistema endocrino.

## 2 Estrógenos y progesterona

Los estrógenos son hormonas anabólicas que favorecen el rendimiento deportivo, mientras que la progesterona es una hormona catabólica que promueve la retención de líquidos. La segunda semana de tu ciclo es la mejor para entrenar debido a que los estrógenos alcanzan su pico y la progesterona está baja. La cuarta semana es la peor, con la progesterona alta y los estrógenos por los suelos.

## Nosotras, menos fuertes

Nuestro nivel de testosterona es muy inferior al que poseen los hombres, y esta hormona es precisamente la que necesitas para desarrollar fuerza y músculo. Además, tenemos más estrógeno, hormona femenina que interfiere en el crecimiento muscular e incrementa la grasa corporal. Así que no tengas miedo a levantar peso, estás a años luz de tener el cuerpo de una culturista.

## 3 Felicidad y bienestar

La práctica de actividad física regular repercute positivamente en el sistema endocrino ya que nos hace segregar las famosas “hormonas de la felicidad”, principalmente las endorfinas, que reducen la sensación de dolor y aumentan la de bienestar, e incrementan nuestro nivel de energía y felicidad.





**4 Más salud**  
La estimulación de las glándulas endocrinas que produce el ejercicio te ayuda a preservar tu salud física y reproductiva, a mantener en equilibrio tus emociones y a combatir la tristeza, la ansiedad e incluso la depresión.

**5 Más joven**  
Son conocidos los efectos físicos del ejercicio para evitar el declive hormonal que produce el paso del tiempo, sobre todo la menopausia. Por eso, las personas activas envejecen más tarde.

**6 Menos grasa**  
El deporte desencadena un proceso hormonal intenso que prepara al organismo para abastecerlos de energía, lo que hace que reduzcamos las reservas de grasa. Estos cambios son coordinados por el sistema nervioso y endocrino conjuntamente.

**7 Contra la diabetes**  
Con la actividad física aumenta la secreción de algunas hormonas en detrimento de otras, como la insulina, que se deja de producir para que aprovechemos la glucosa y no la almacenemos. De ahí que el ejercicio sea tan beneficioso para los diabéticos.

**8 Ciclo menstrual**  
Es determinante al planificar un programa de entrenamiento, sobre todo en atletas, ya que las fluctuaciones hormonales determinan el momento óptimo para aumentar o disminuir el nivel de entrenamiento.

**9 Menopausia**  
La práctica de ejercicio ayuda a contrarrestar el efecto negativo del declive de los niveles de estrógeno y progesterona, que produce aumento de peso y variaciones en la distribución de la grasa.



## LAS TRES HORMONAS DE LA FELICIDAD

**El ejercicio nos hace sentir alegría, bienestar y tranquilidad, alejándonos del estrés, la ansiedad e incluso el dolor. Y éstas son las hormonas responsables:**

### Endorfinas

Son las hormonas más populares ya que nos hacen sentir felicidad, alegría y hasta euforia después del ejercicio. Además, funcionan como un analgésico natural, reducen la ansiedad y el estrés.

### Serotonina

Se libera tras hacer ejercicio, sobre todo al aire libre, e influye notablemente en nuestro estado de ánimo. Proporciona una sensación de calma que nos aleja de estados depresivos, nos permite conciliar mejor el sueño y regular el apetito.

### Dopamina

Vinculada a las adicciones, esta hormona nos permite experimentar una sensación placentera tras hacer ejercicio, lo que nos "engancha" a la actividad física y nos aleja de otras fuentes de placer menos saludables, como los dulces o el tabaco.

## PRACTICA YOGA

Practica asanas invertidas con el libro "Mi Diario de Yoga". Estas posturas estimulan y equilibran el sistema hormonal.



De pie, abre las piernas hasta que los pies estén paralelos, con los dedos ligeramente hacia dentro. Inspira y, al espirar, flexiona el tronco hacia delante desde la cadera, bajando la cabeza y apoyando las manos en el suelo alineadas con los pies. Mantén los codos paralelos y hacia atrás y el cuello largo. Mantén durante 5 respiraciones por la nariz con las piernas rectas y los pies bien enraizados en el suelo. **Consejo:** Si tus manos no llegan al suelo, apóyalas en un bloque con los brazos rectos.



# Toda una vida

Desde la infancia a la madurez, la actividad física será tu mejor compañera para tener una vida más saludable y feliz. Descubre los cambios que experimentarás, el ejercicio que más te conviene y los beneficios que te aportará en cada etapa.

Tu cuerpo cambia con el paso de los años, pero eso no significa que no puedas estar en forma. Una buena alimentación y ejercicio adecuado a tu edad marcan la diferencia entre una vida sedentaria y propensa a la enfermedad, y una vida activa, sana y feliz. Te ayudamos a recorrer todas las etapas de tu vida en la mejor compañía: la actividad física.

## Ejercicio recomendado

El deporte en la infancia debe ser, sobre todo, juego. Mejor las actividades predeportivas orientadas al movimiento en general y en equipo, que les otorguen un bagaje motor para desarrollar cualquier deporte. La adolescencia es el momento de elegir alguna disciplina concreta. Todos juntos, podéis fomentar las actividades deportivas al aire libre o en familia.

## Peques y adolescentes

Rodar, escalar, gatear, correr... los niños hacen ejercicio de forma natural. **Inculcarles icon el ejemplo! la práctica de actividad física es el mejor regalo** que podemos hacerles para crecer sanos y felices. A las adolescentes, sometidas a grandes presiones por su imagen, las dotará de una herramienta que les permita cuidarse, potenciar su autoestima y mejorar su cuerpo de forma saludable.

### Mejora su dieta

- >Que sea suficiente, variada y equilibrada para cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes.
- >Que hagan cinco ingestas diarias y que no se salten el desayuno (que debería incluir leche, cereales completos y fruta).
- >Que todas sus comidas incluyan una porción de verduras. Que tomen fruta fresca y de temporada cada día.
- >Que limiten el consumo de alimentos procesados, refrescos, bollería industrial y zumos envasados para esquivar el sobrepeso y evitar futuros problemas cardíacos.

### Mindfulness para niños

El *mindfulness* o atención plena ayuda a activar la habilidad de cada niño para mantenerse sano y feliz, disfrutando con plenitud de cada momento. Empleando técnicas de relajación, meditación y respiración, consigue que los pequeños alcancen un estado de consciencia y calma que les ayuda a conocerse mejor, autorregular su conducta y lograr mayor bienestar.



## A los 20

Tu cuerpo está preparado para rendir al máximo. Las hormonas que contribuyen a la creación de músculo y la quema de grasa abundan en esta década, **tus fibras musculares están en su mejor momento y te recuperas fácilmente de los esfuerzos**. En esta etapa tu forma física sólo tendrá que competir con tu vida social y los malos hábitos que puede acarrear: comer *fast food*, trasnochar, beber, fumar... Es el momento de encontrar una rutina de entrenamiento que te guste para no abandonar el deporte e invertir en tu salud futura.

### Mejora tu dieta

- > En esta etapa se produce la consolidación del hueso, por lo que es importante un buen aporte de calcio a través de la alimentación.
- > Huye de las dietas milagro, no te saltes comidas y sigue una alimentación rica y variada con abundantes frutas y verduras frescas.
- > Reduce el consumo de alimentos procesados (pizzas, hamburguesas, snacks, refrescos, patatas, zumos envasados...), demasiado ricos en grasas y azúcares.
- > Evita el tabaco, el alcohol y la cafeína, que puede desmineralizar tus huesos.

### Ponte en marcha

Empieza corriendo suave en el sitio (a). Luego mueve los brazos lo más rápido que puedas, acelera el paso y eleva las rodillas al pecho (b). Principiante: sprint de 20 segundos. Intermedio: sprint de 30 segundos. Avanzado: sprint de 40 segundos.



### Ejercicio recomendado

A esta edad puedes escoger el tipo de ejercicio que quieras, desde running a clases colectivas de fitness, HIIT o deportes de equipo. Lo ideal es realizar un entrenamiento completo que incluya ejercicio cardiovascular, de fuerza, trabajo postural y de flexibilidad para potenciar todas tus cualidades físicas.

## A los 30

Muchas mujeres llegan a la treintena con ansiedad y menos tiempo, ya que suele coincidir con nuevas responsabilidades laborales o la maternidad. La fuerza, la masa ósea y las hormonas del crecimiento comienzan a descender, pero **el aprovechamiento de oxígeno, la resistencia y la coordinación suelen mejorar con la edad y el entrenamiento**, lo que te dará ventaja sobre chicas más jóvenes. El metabolismo también se vuelve más lento y la masa muscular se va reduciendo, pero puedes revertir este proceso haciendo ejercicio regularmente.

### Mejora tu dieta

- > Toma frutos secos naturales y fruta como tentempié entre horas para combatir el cansancio y el estrés.
- > Dale prioridad a los hidratos de carbono de calidad, como las legumbres, cereales integrales o granos completos.
- > Evita los alimentos refinados y los snacks de las máquinas del trabajo.
- > Limita el café y el alcohol e hidrátate con agua, zumos naturales, fruta y verdura.

### Ejercicio recomendado

En esta etapa, de horarios complicados, puedes mantenerte en forma haciendo ejercicio de forma inteligente, no invirtiendo más tiempo sino centrándote en la calidad e intensidad. Correr, apuntarte a un gimnasio, hacer ejercicio en casa siguiendo una app o una web de entrenamiento... busca la forma que mejor se adapte a tu ritmo de vida.

#### Ponte en marcha

Ponte en posición de flexiones, con el cuerpo en línea recta desde la cabeza a los talones. En un movimiento rápido, acerca la rodilla derecha al pecho (a) y vuelve a la posición inicial; repite con la pierna izquierda. Eso es una repetición. Sigue cambiando de pierna. Vuelve a la posición inicial y acerca una rodilla al codo contrario (b), y luego la otra rodilla al otro codo. Principiante: 10 movimientos del alpinista, 5 rotaciones de torso. Intermedio: 16 movimientos del alpinista, 8 rotaciones de torso. Avanzado: 20 movimientos del alpinista, 10 rotaciones de torso.



## A los 40

O has encontrado tu rutina de ejercicio, o lo has abandonado por completo. **Ahora empiezan a notarse las diferencias entre las mujeres que están en forma y las que no**, ya que la pérdida de músculo y masa ósea que se inició a los 30 se acelera sin ejercicio. Y conservar músculo es esencial para mantener el peso a raya. Otro cambio a partir de los 40 es que tardas más en recuperarte. Entrenar no sólo evitará que aumentes de talla, también te protegerá de las cardiopatías, la diabetes, la artritis y el cáncer.

### Mejora tu dieta

- > Dale prioridad a los alimentos antioxidantes, como frutas, verduras de hoja verde y cereales integrales, y a las proteínas de calidad.
- > Evita los alimentos procesados, el alcohol y el tabaco.
- > Consume alimentos ricos en grasas cardiosaludables, como el aceite de oliva, los frutos secos o el aguacate.
- > Modera el consumo de azúcares, a esta edad las calorías son más difíciles de quemar.

### Ejercicio recomendado

Para compensar la pérdida de masa muscular es importante hacer un buen entrenamiento de fuerza. También es recomendable añadir disciplinas como el yoga para potenciar la flexibilidad y mantener una buena postura. Y puede ser el momento para buscar una nueva actividad si tu rutina de ejercicio te aburre. Por ejemplo clases de yoga aéreo, surf o crossfit.

#### Ponte en marcha

Con una mancuerna en cada mano, da un paso atrás con la pierna derecha y baja el cuerpo (a). Vuelve a levantarte y eleva la rodilla derecha hacia el pecho al tiempo que levantas las mancuernas hacia los lados y por encima de la cabeza (b).  
Principiante: 0 a 1,5 kg, 8-10 repeticiones con cada pierna.  
Intermedio: 1,5 a 2,5 kg, 10-15 repeticiones con cada pierna.  
Avanzado: 2,5 a 4 kg, 15-25 repeticiones con cada pierna.



## A los 50

Es la edad en la que suele ocurrir la menopausia y cada mujer tiene síntomas diferentes dependiendo de su estilo de vida. Supone gran cantidad de cambios fisiológicos debido al **descenso de estrógeno y a factores psicológicos y sociológicos** que afectan a la vida familiar, social, sexual y a la actividad física. Algunos son inevitables (sofocos, cambios en la piel, osteoporosis, aumento de peso, cansancio, irritabilidad...), pero otros pueden mejorar mucho con ejercicio.

#### Mejora tu dieta

- > Aumenta la ingesta de proteínas, básicas por su función plástica y regeneradora. Puede ser conveniente tomar un suplemento.
- > Prima el consumo de alimentos antioxidantes (protegen del daño celular), como las vitaminas A, E, C y la Coenzima Q10, presente en los vegetales de color fuerte.
- > Hidrátate bien para garantizar un equilibrio hídrico que asegure la hidratación celular. Controla la ingesta de hidratos de carbono de índice glucémico alto.

### Ejercicio recomendado

Debe provocar presiones, tracciones y tensiones al hueso para poner en marcha el mecanismo de mineralización ósea. Por ejemplo, bailar, caminar o levantar peso. Lo ideal es realizar de forma regular un programa de entrenamiento que incluya ejercicio aeróbico moderado, trabajo de fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio.

#### Ponte en marcha

Con los pies separados un metro más o menos, coge una mancuerna con ambas manos y levántala por encima de la cabeza. Ponte de puntillas (a) y luego baja el cuerpo en una sentadilla, doblando los codos para bajar la mancuerna por detrás de la cabeza (b). Presiona con las puntas de los pies para estirar las piernas al tiempo que elevas los brazos. Eso es una repetición. Principiante: 1,5 kg, 10-15 repeticiones. Intermedio: 2,5 kg, 20-25 repeticiones. Avanzado: 4 a 5 kg, 20-25 repeticiones.



### De los 60 en adelante

Según la OMS, la actividad física debe ir dirigida a mejorar la función cardiorrespiratoria, a preservar la masa muscular y ósea, la capacidad funcional, y a reducir el riesgo de enfermedad no transmisible, la depresión y el deterioro cognitivo. Lo más recomendable: Ejercicio cardiovascular suave como caminar, bailar, nadar o montar en bici, ejercicio funcional guiado y actividades de ocio activo y al aire libre.

# Embarazo y post parto: ¡muévete!

Hacer ejercicio durante el embarazo y tras dar a luz te beneficiará a ti y a tu bebé y te ayudará a evitar la temida depresión post parto. Te contamos qué tipo de actividad hacer en cada momento.

No sólo para contrarrestar la ganancia de peso. Hacer ejercicio durante la gestación te ayudará a acondicionar el cuerpo para el parto y, cuando nazca el bebé, para poder cargar con él y estar en buena forma física y mental. También será la mejor herramienta para devolverle el tono a tu suelo pélvico y a tus abdominales, para recuperar tu figura y sobrellevar mejor los vaivenes emocionales.

## Tu aliado contra la depresión post parto

El ejercicio tras dar a luz puede ser un gran aliado para esquivar la depresión post parto, ya que aumenta tu energía, te ayuda a equilibrar la "norria hormonal" en la que te sentirás, a recuperar tu figura y subir tu autoestima.

## Durante el embarazo

Puedes **iy debes!** hacer ejercicio. Pero ten en cuenta:

>**Qué ocurre** Es un momento excepcional en el que todos los sistemas corporales se adaptan para que tu bebé pueda crecer dentro de ti: aumento de peso, alteraciones hormonales, cambios anatómicos y locomotores... Esto produce desequilibrios musculares, hace que cada vez te cueste más respirar, que te duela la espalda o te sientas más cansada.

>**Cuándo empezar** Si ya entrenabas, puedes continuar haciéndolo pero evitando el impacto y los esfuerzos excesivos. Si no hacías ejercicio, espera al segundo trimestre para empezar y siempre con el consentimiento de tu médico y bajo la supervisión de un experto.

>**Qué ejercicio** Tonificación muscular a baja intensidad para evitar las descompensaciones musculares y mantener alto el ritmo metabólico, y ejercicio cardiovascular suave. Una buena combinación puede ser elíptica o natación + pilates o yoga, que además te ayudarán a preparar el suelo pélvico para el parto.

>**Cuidado** La producción de relaxina hace que las embarazadas sean más flexibles y tengan más riesgo de lesionarse con movimientos balísticos y estiramientos excesivos.

>**Frecuencia** Depende de tu condición física. Lo ideal son tres veces por semana a una intensidad suave. Puedes caminar todos los días.







## Tu suelo pélvico, la prioridad

El parto provoca una distensión en la musculatura pélvica que puede causar desde pérdidas de orina a dificultades sexuales. Tonifica estos músculos desde el primer día con los ejercicios de Kegel (contracciones de la musculatura pélvica) o con unas bolas chinas. Tras la cuarentena, la Gimnasia Abdominal Hipopresiva te ayudará a recuperar el tono del abdomen y del suelo pélvico (los abdominales tradicionales están contraindicados). ¡Ojo! Contrae los músculos pélvicos y la tripa cada vez que tosas, estornudes, cojas a tu bebé o entrenes.

## Tras dar a luz

**>Qué ocurre** El embarazo y el parto dejan numerosos efectos en tu cuerpo: desequilibrios musculares, modificación del centro de gravedad, pérdida brusca de peso, diástasis abdominal... El ejercicio adaptado y supervisado te ayudará a conseguir la readaptación fisiológica y muscular.

**>Cuándo empezar** Si ya hacías ejercicio antes y en el embarazo, será mucho más fácil. Pero debes empezar transcurrida la cuarentena (entre cuatro y seis semanas), un mes y medio si has tenido puntos y unos tres meses si ha sido cesárea, y siempre con el consentimiento médico. Pero desde la primera semana puedes empezar a dar paseos.

**>Qué ejercicio** Debe ir dirigido a reforzar el suelo pélvico, recuperar el tono abdominal y el equilibrio postural, prevenir la aparición de flebitis y eliminar el sobrepeso. Puedes combinar ejercicios de suelo pélvico, como la gimnasia hipopresiva, con un entrenamiento aeróbico suave, sin im-

pactos ni sobreesfuerzos y en posiciones cómodas (caminar, remo, elíptica).

**>Cuidado** La laxitud propia del embarazo permanecerá durante un tiempo, por lo que el trabajo de flexibilidad debe centrarse en los músculos tónicos (psoas, zona lumbar, musculatura paravertebral y piernas). Lo mejor es ponerte en manos de un experto en actividad física y embarazo.

## EJERCICIO Y LACTANCIA

También está recomendada la práctica de ejercicio, aunque puede resultar incómodo por el tamaño y sensibilidad del pecho, por lo que debes evitar los ejercicios con impacto y excesivos, entrenar después de dar de mamar y esperar hora y media después del ejercicio para volver a alimentarle para evitar las alteraciones en el sabor.

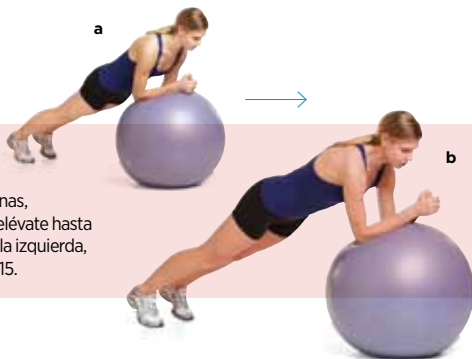
# Rutina post parto

Realizar estos ejercicios sobre un fitball te ayudará a tonificar la musculatura profunda del abdomen y el suelo pélvico.

1

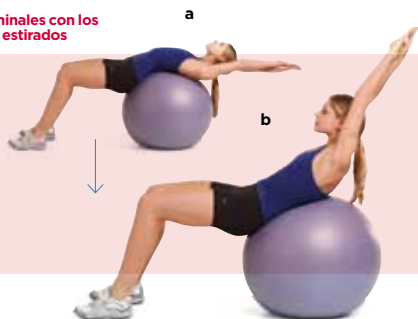
Círculos con fitball

Coloca los antebrazos sobre un fitball y extiende las piernas, separadas al ancho de la cadera. Contrae el abdomen y elévate hasta la plancha (a). Con los antebrazos, rueda la pelota hacia la izquierda, hacia delante, y a la derecha (b). Repeticiones: entre 8 y 15.



2

Abdominales con los brazos estirados

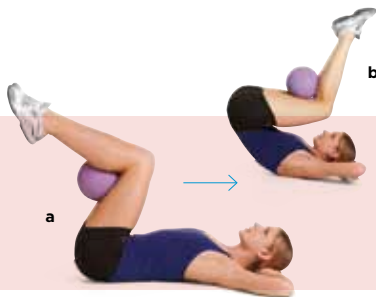


Túmbate boca arriba sobre un fitball, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Extiende los brazos por encima de la cabeza, con las manos colocadas una encima de la otra y las palmas hacia arriba (a). Eleva al mismo tiempo los brazos, la cabeza, los hombros y la parte superior de la espalda. Haz una pausa y luego vuelve a la posición inicial (b). Repeticiones: entre 8 y 15.

3

Curl invertido

Túmbate de espaldas, sujeta un balón medicinal entre los muslos y las pantorrillas, y coloca las manos detrás de la cabeza (a). Agarrando el balón con las piernas, acerca las caderas al pecho tanto como te sea posible. Vuelve a la posición inicial y repite (b). Repeticiones: entre 8 y 15.



4

Extensión de pierna y brazo alterno



Túmbate sobre un fitball con el ombligo sobre la parte de arriba de la pelota. Extiende brazos y piernas, apoyándote en los dedos de manos y pies (a). Eleva el brazo izquierdo y la pierna derecha hasta que formen una línea recta (b). Repite con el brazo y pierna contrarios.



# BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES

**Aquí tienes un montón de buenas razones para moverte antes y después de ser mamá.**

## Mejor parto

Tendrás un parto más fácil porque tus músculos estarán más preparados para el gran trabajo al que se someterán.

## Protege tus articulaciones

El ejercicio te ayuda a proteger las articulaciones al ir ganando peso con el embarazo.

## Cuida tu espalda

Te ayudará a contrarrestar la típica posición de embarazada, causa de sobrecargas lumbares, ciáticas e incluso hernias discales.

## Bueno para tu bebé

Que tú hagas ejercicio durante el embarazo beneficia el desarrollo psicomotor del feto, a su respuesta cardiovascular, hace que tenga una mejor maduración nerviosa y mejora la respiración y la oxigenación de los tejidos de ambos.

## Controlarás el peso

La ganancia excesiva de peso durante el embarazo está asociada con la obesidad infantil. Además, te ayudará a evitar la diabetes gestacional.

## Cuidarás mejor a tu bebé

El embarazo tiene un efecto 'entrenamiento' que aumenta el rendimiento post parto, para que la madre pueda atender a su bebé... y que también hará que te cueste menos hacer ejercicio.

## Mejora tu humor

El ejercicio moderado reduce el estrés y mejora el humor de las embarazadas. Entre el 10% y el 30% de las mujeres sufre depresión en el embarazo, lo que puede afectar al desarrollo cerebral del feto, provocar un parto prematuro o bajo peso en el nacimiento.

## Dormirás mejor

El ejercicio incrementa el bienestar y los niveles de energía, previene los problemas asociados a los cambios posturales, mejora la circulación, la digestión y la calidad del sueño.

## Recupera tu figura

El ejercicio antes, durante y después del embarazo te ayudará a controlar la ganancia de peso y a recuperar antes tu figura, lo que te ayudará a mantener alta tu autoestima.

## Tripa plana

Reducir tripa y recuperar la cintura es lo que más suele preocupar a las mamás tras dar a luz. El ejercicio abdominal adecuado (evita los abdominales tradicionales) te ayudará a cerrar la diástasis abdominal (separación del recto del abdomen) y recuperar el tono.

# IMPRES-CINDIBLE CUANDO HAGAS EJERCICIO



**>Durante el embarazo** la actividad física siempre debe ir en descenso progresivo a medida que éste vaya avanzando

**>Hidrátate** abundantemente antes, durante y después de hacer ejercicio, no esperes a tener sed.

**>Evita el ejercicio intenso**, la sudoración excesiva, los ambientes muy cálidos y húmedos o las saunas, que pueden provocar una hipertermia fetal.

**>Evita tumbarte boca** abajo cuando empieces a tener tripa y boca arriba a partir del cuarto-quinto mes, ya que el peso del abdomen puede presionarle la vena cava y dificultar el retorno venoso.

**>Evita los cambios** bruscos de posición, que pueden producirte hipotensión o mareos. Mejor entrenar de pie o sentada.

**>Nunca te fatigues** hasta perder el aliento, el bebé pierde aporte de sangre y oxígeno.

**>Si nadas, evita el estilo** braza, que aumenta el arqueamiento lumbar, y para en las últimas seis semanas, cuando aumenta el riesgo de infección.

**¿ERES SEDENTARIA?  
ESPERA A SUPERAR EL  
PRIMER TRIMESTRE ANTES  
DE HACER EJERCICIO**

# La mejor versión de ti misma

Tu genética es la que marca tu biotipo físico y, aunque no puedes cambiarlo, escogiendo el ejercicio que mejor te va, sí podrás “moldearlo” para conseguir la mejor versión de ti misma.

Los diferentes biotipos femeninos están determinados por la distribución de la grasa, que depende de tu actividad hormonal, la masa muscular y la proporción, y esto lo marca tu genética. La edad, el sexo, la etnia y tu estilo de vida, sobre todo esto último!, también influyen en tu constitución física.

Cambiar parámetros como la altura, la estructura ósea o la anchura de las caderas es muy difícil pero sí puedes mejorar otros factores como el tejido muscular, la grasa o la postura, que pueden ayudarte a conseguir la mejor versión de ti misma respetando tu morfología. Saber cuál es tu tipo de cuerpo es fundamental para saber qué tipo de entrenamiento debes hacer y la dieta que más te conviene y, sobre todo, para no crearte falsas expectativas o poner en peligro tu salud intentando parecerte a las mujeres, muchas veces irreales, que aparecen en las revistas o en las redes sociales.

Aunque algunos biotipos no son exactos o incluso pueden mezclarse, seguro que te identificas con alguno de los modelos que te mostramos. ¿Nuestro consejo? No utilices tu genética como una excusa para no hacer ejercicio “porque eres así”, sino como una motivación para mejorarla.



## Endomorfo

Por su forma redondeada se conoce como biotipo “manzana o androide”. **La parte superior del cuerpo destaca sobre la inferior** y suele tratarse de físicos con buena masa muscular y formas que recuerdan a la figura masculina. Aunque resulta menos estético, es más moldeable que el resto, ya que puedes modificar la postura y eliminar con cierta facilidad la grasa acumulada en la zona de la cintura.

### Características

- >Cintura y espalda anchas.
- >Trasero pequeño y generalmente plano.
- >Masa muscular desarrollada.
- >Las rodillas tienden a separarse.
- >La grasa tiende a acumularse en la cintura.

### Céntrate en

- >Reducir la cintura: es el objetivo principal para atenuar la forma esférica del tronco. Lo conseguirás eliminando la grasa con ejercicio cardiovascular moderado (2/3

horas a la semana) y activando la musculatura profunda del abdomen con yoga, pilates o ejercicio hipopresivo.

>**Muscular el tren inferior (glúteos, muslos y pantorrillas) para compensar la diferencia con el superior.** Haz un entrenamiento de fuerza con cargas altas y repeticiones bajas.

>No trabajar en exceso la fuerza del tren superior. Limitate a una tonificación ligera de los grandes grupos musculares, con repeticiones altas y cargas de ligeras a moderadas.

### Pautas dietéticas

Tiendes a acumular grasa ante cualquier exceso pero también la pierdes con facilidad. **Huye de las dietas hipocalóricas, que pueden producirte efecto rebote.** **Céntrate en moderar las grasas,** reducir los carbohidratos y sé constante en tus hábitos alimenticios. Lo ideal es hacer entre 5 y 6 ingestas al día (come antes de tener hambre para evitar la hipoglucemia).

### Ejercicio recomendado

**Escalador con cuerpo cruzado**



# Mesomorfo

Este biotipo, conocido como “pera o guitarra”, **representa el cuerpo típicamente femenino, muy común en mujeres con niveles altos de estrógenos** y asociado a la fertilidad y maternidad. Tu tendencia es a acumular grasa de forma progresiva. Al ser un biotipo muy relacionado con tu clima hormonal, los cambios no son fáciles, por lo que comenzar a hacer ejercicio a edades tempranas y la constancia serán tus mejores aliados.

## Características

- >Caderas y muslos más anchos que el pecho y los hombros.
- >Las rodillas tienden a aproximarse.
- >La grasa tiende a acumularse en la región gluteofemoral.
- >Zona lumbar acentuada con trasero respingón.

## Centrate en

- >Aumentar volumen en el tren superior (brazos, hombros y torso) para compensar la diferencia respecto al inferior. Limitate a tonificar cadera y piernas.

- >Colocar la cadera en retroversión mediante ejercicios de reeducación postural. Tu cadera, ancha y con más curvatura lumbar, te perjudica en la realización de ciertos ejercicios. **Te beneficia mucho el trabajo de “core” y transverso**, la faja natural que estabiliza el tronco.
- >Eliminar grasa de las cartucheras. Lo ideal es la prevención y tu prioridad, el trabajo cardiovascular: 3 ó 4 sesiones a la semana de entre 40 y 60 min. Pero mejor sin impacto, como bici o elíptica, y mejor después del trabajo de fuerza para favorecer la lipólisis.
- >Eliminar líquidos en el tren inferior. Además de hacer ejercicio aeróbico, evita pasar muchas horas sentada o de pie, date duchas frías en las piernas, usa medias de compresión y eleva las piernas cuando descanses.

## Pautas dietéticas

No te excedas con alimentos ricos en fitoestrógenos -con acción similar a los estrógenos-, como la soja. **Evita los alimentos altos en sodio: sal de mesa, conservas, fiambres... Bebe mucha agua**, mejor de mineralización baja, y aumenta el consumo de frutas y verduras.

---

---

---

---

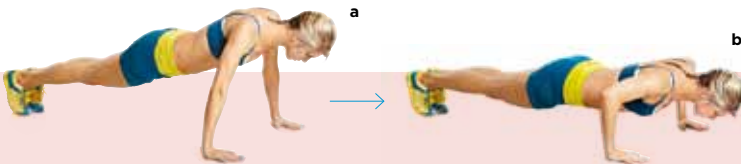
---

---

---

## Ejercicio recomendado

### Flexiones



**a)** Apóyate sobre pies y manos, con los brazos un poco más separados que el ancho de los hombros. Tu cuerpo debe estar paralelo al suelo y los abdominales apretados. **b)** Baja el cuerpo hasta que el pecho casi toque el suelo. Repeticiones: Entre 8 y 12. Truco. Si te resulta muy difícil, apoya las rodillas y cruza los tobillos.



## Ectomorfo

Popularmente se conoce como el **biotipo "espárrago"** y, aunque suele ser la **figura más deseada por parecerse a la de los modelos**, la poca masa muscular y la altura normalmente elevada influyen negativamente en la postura, presentando el vientre y cabeza hacia fuera, cifosis o 'chepa' y escápulas aladas. Tu objetivo debe ser mejorar el peso magro aumentando la masa muscular, y corregir la postura para conseguir una figura más estilizada y atlética.

### Características

- > Pocas formas: pecho, cintura y cadera de diámetro similar.
- > Figura muy recta y con formas longilíneas.
- > Piernas y brazos en forma de tubo.
- > Muy poca grasa corporal.
- > Figura con apariencia frágil.

### Céntrate en

- > Corregir la mala postura por falta de tono muscular, sobre todo la cifosis y antepulsión de cadera. Puedes conseguirlo con reeducación postural, yoga o pilates.
- > Trabajar la cadena muscular anterior: abdominales y musculatura profunda del tronco.
- > Eliminar celulitis de la región gluteofemoral. Tu mayor arma será la prevención mediante una dieta baja en sodio, abundante hidratación y **ejercicio de tonificación y cardiovascular sin impacto, como la natación o el spinning**.
- > Aumentar peso corporal magro. Es difícil por tu clima hormonal, dominado por los estrógenos. Debes combinar entrenamiento de fuerza y alimentación adecuada.

### Pautas dietéticas

Necesitas aportar a tu organismo los nutrientes necesarios para **aumentar peso magro, aumentando el aporte de carbohidratos y proteínas**. Te ayudará tomar batidos con proteínas e hidratos después de entrenar, además de abundante agua para reponer los nutrientes de forma eficaz.



### Ejercicio recomendado

#### Mejora tu postura

Coloca los pies paralelos al ancho de la cadera. Desliza los hombros hacia atrás y hacia abajo acercando las escápulas a la columna. Coloca la barbilla paralela al suelo y llévala ligeramente hacia atrás a la vez que tiras de la coronilla hacia el techo. Tira del sacro hacia el suelo activando suavemente tus glúteos y del pubis hacia el pecho para corregir la curvatura lumbar. Ahora tira del esternón hacia arriba, alarga los costados y lleva el ombligo hacia la espalda para activar tu core. Que tu corazón mire al frente.

# Más músculo = más

Tus músculos son los mejores amigos de la báscula, mejoran tu postura, le proporcionan firmeza a tu cuerpo, moldean tus formas y son la clave para tener fuerza y envejecer bien.

El miedo a ensanchar ha mantenido a las chicas alejadas de las salas de pesas durante mucho tiempo. Pero se trata de un falso mito, ya que las mujeres tienen unos niveles de testosterona de 10 a 20 veces más bajos que los hombres, lo que hace literalmente imposible que puedan desarrollar grandes músculos. De hecho, genéticamente, la masa muscular de las mujeres permite muy pocas modificaciones. Pero no sólo tienes la opción de las pesas, la fuerza también puede entrenarse en la sala de máquinas, con clases como body pump, crossfit o yoga. Aquí tienes siete razones “de peso” para entrenar tus músculos.

## La clave para adelgazar

El entrenamiento aeróbico no sólo no es la única solución para quemar calorías sino que resulta insuficiente. Levantar peso es la clave para cambiar la composición corporal, adelgazar y conseguir un cuerpo estilizado, ya que el incremento de la masa muscular eleva el coste metabólico. Pero además, será la mejor garantía para no recuperar el peso perdido. Por eso, resulta fundamental incluir el trabajo de fuerza en cualquier programa de adelgazamiento.

## Más fuerte en tu día a día

Trabajar tus músculos no sólo cambiará tu aspecto físico sino que es excelente para mejorar la densidad ósea, la movilidad articular y la fuerza física. Y esto lo notarás en tus tareas diarias, como llevar la compra, coger a tus hijos en brazos o subir escaleras.

## Mejor postura

Mejorar el tono muscular evita desequilibrios musculares y patrones posturales incorrectos, cambiando nuestra postura y apariencia física. Trabajar tu musculatura también será tu mejor seguro para prevenir patologías y dolores de espalda.

## Envejecerás mejor

El entrenamiento de fuerza aumenta, entre otras, la producción de hormonas del crecimiento humano, esenciales para ganar músculo y quemar grasa. Cuidar tu masa muscular te asegurará una mejor composición corporal durante la madurez y más fuerza física, lo que mejorará tu postura y hará que parezcas iy te sientas! más joven.





# salud, menos peso

## Coge más peso

Hacer unas sentadillas o coger unas pesitas no es suficiente para mejorar tu masa muscular. Si quieres endurecer, moldear, bajar de peso y tener un cuerpo fuerte, tienes que trabajar con más peso. Ni aumentarás volumen ni parecerás una culturista.

## No aumentarás de talla

Que al entrenar la fuerza se aumenta de peso es una verdad mal entendida. Efectivamente, al iniciar un programa de fuerza el peso corporal se eleva, pero no por el aumento de la masa muscular sino por las adaptaciones fisiológicas que hace tu cuerpo. Tal vez no pierdas peso porque el músculo pesa más, pero sí talla, así que es mejor que te olvides de la báscula y compruebes los cambios en la ropa.

## Más salud

Según un estudio publicado en *Journal of Applied Physiology* levantar peso proporciona una mejor respuesta inmune del tejido esquelético muscular tras el entrenamiento y aumenta la producción de glóbulos blancos, lo que protege de las infecciones.

## Mejor figura

Cuando el tono muscular aumenta desciende el porcentaje de grasa, dando como resultado un cuerpo más definido y firme. Tonificar tus músculos es la forma más efectiva de moldear el cuerpo y mejorar tu biotipo, tu aspecto y tu autoestima.

## ¿El cardio quema más?

Mucha gente piensa que el cardio es el único ejercicio que sirve para perder peso. Pero entrenar la fuerza aumenta las calorías basales que quemamos cada día debido a que el tejido muscular es el más activo metabólicamente del cuerpo, por lo que cuanto más músculo tengas, más energía gastarás para vivir y quemarás más calorías incluso en reposo.

# A cada mujer, su ejercicio

Running, yoga, natación, pilates, fitness... Encuentra la actividad que más te va y, sobre todo, la que más te haga disfrutar. Aquí tienes una mini guía para ayudarte a escoger.

La clave para convertir la actividad física en un hábito es conseguir que el ejercicio sea un momento para ti, que te haga desconectar y disfrutar. ¿No te gusta hacer ejercicio ni sudar? ¿No te van los gimnasios? Actualmente hay tantas opciones de entrenamiento, que ya no tienes excusa para no moverte. Aquí tienes algunas de las más populares.

## Practica el **power walking**

¿Quieres hacer un ejercicio un poco más intenso que pasear pero no te gusta correr? Entonces practica el *power walking*, es decir, caminar a paso rápido. Esta práctica de origen nórdico te permitirá conseguir beneficios muy parecidos al *running* pero sin impacto para tus rodillas o articulaciones. Puedes practicarlo por el campo, por tu ciudad o en el gym en la cinta de correr.



## Caminar

Es una actividad natural para el cuerpo humano y, según la OMS, 30 minutos al día pueden ser suficientes para mejorar nuestra salud. Sencilla y barata, se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento y no requiere técnica, condición o aptitud física.

>**Beneficios** Supone un trabajo cardiovascular suave y sin impacto, quema grasa, tonifica los músculos de las piernas y el core, fortalece las articulaciones, mejora la circulación, retrasa la osteoporosis, facilita la digestión y mejora nuestro estado de ánimo.

>**Ideal para** Todo el mundo, especialmente mujeres con sobrepeso y embarazadas.





## Running

Por su facilidad (no requiere una técnica especial), porque puede practicarse en cualquier momento y en cualquier lugar, bajo coste y grandes beneficios, es un auténtico boom. Lo más importante es empezar a correr de forma progresiva, con consentimiento médico y asesoramiento profesional y, por supuesto, utilizar unas buenas zapatillas.

**>Beneficios** Mejora la resistencia cardiovascular, tonifica las piernas, ayuda a quemar grasa y mantener el peso, ralentiza la osteoporosis, mejora tu estado de ánimo y te ayuda a dormir mejor.

**>Ideal para** Quienes tienen horarios complicados y para quienes prefieren entrenar al aire libre.

## EN MUCHOS PARQUES DE LA COMUNIDAD DE MADRID HAY MÁQUINAS PARA HACER EJERCICIO ARTICULAR, CARDIO-VASCULAR, DE TONIFICACIÓN Y FLEXIBILIDAD



## Bicicleta

Es una actividad muy recomendable para las mujeres ya que reduce las posibilidades de lesión y aporta grandes beneficios cardiovasculares. Puedes utilizar la bici como medio de transporte, para dar paseos o practicar mountain bike.

**>Beneficios** Pedalear alivia el estrés, mejora la resistencia cardiovascular, ayuda a quemar grasas y a acelerar el metabolismo, tonifica el tren inferior e implica al abdomen y la espalda.

**>Ideal para** Aquellas mujeres que busquen un ejercicio aeróbico suave y prefieran hacer ejercicio al aire libre.



## Natación

Es un deporte muy completo que te aportará grandes beneficios físicos y mentales sin el impacto del ejercicio "en tierra" y con la resistencia extra que supone el agua, lo que aumenta la intensidad y los beneficios. Pero es importante aprender la técnica para evitar alteraciones y desequilibrios musculares.

**>Beneficios** Mejora la circulación, la retención de líquidos y la celulitis. Produce una gran quema calórica al movilizar tanto el tren superior como el inferior, mejora la resistencia cardiovascular, el tono muscular, previene problemas de espalda, relaja y facilita el sueño.

**>Ideal para** Al no tener que soportar el peso del cuerpo, es muy recomendable para quienes tienen sobrepeso o problemas articulares y para embarazadas.

### Entrena en casa

**Si no tienes tiempo, si no te gustan los gimnasios o no puedes pagar uno, si tus horarios son muy complicados... haz ejercicio en casa utilizando una app de entrenamiento (hay muchas gratuitas) o apuntándote a un gimnasio online, donde puedes seguir desde clases de fitness a yoga guiadas y adaptadas a tu nivel.**



## Yoga

Esta milenaria disciplina es un completo sistema de acondicionamiento físico que te ayudará a cuidar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Desde los más tranquilos y meditativos, hasta los más intensos y atléticos, existen muchos estilos de yoga. Todos ellos combinan la práctica de asanas o posturas, con los pranayamas o ejercicios respiratorios, relajación y meditación.

**>Beneficios** Ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, proporciona calma, equilibrio y control sobre las emociones, tonifica y estira los músculos de forma equilibrada, activa el metabolismo y la circulación, aumenta la energía y la fuerza, mejora la capacidad respiratoria, fortalece el sistema inmune, corrige la postura y previene dolores de espalda.

**>Ideal para** Quienes quieren hacer ejercicio "a otro ritmo", quienes sufren problemas de estrés, ansiedad o depresión.



## Pilates

Creado por Joseph Pilates, este método se basa en el trabajo consciente de los músculos y la respiración para fortalecer y flexibilizar el cuerpo y corregir los posibles desequilibrios.

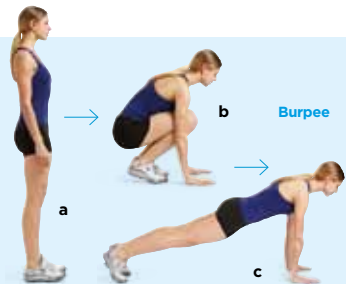
**>Beneficios** Mejora la circulación sanguínea, aumenta la flexibilidad, la fuerza y

la resistencia, fortalece la faja abdominal, mejora la postura, previene problemas de espalda, proporciona control físico y mental y reduce el estrés.

**>Ideal para** Quienes buscan un sistema de entrenamiento suave, quienes sufren problemas articulares, lesiones o problemas de espalda.

## HIIT

Es uno de los métodos de entrenamiento de moda por su rapidez y efectividad. Se trata de un entrenamiento interválico de alta intensidad en períodos cortos de trabajo. Por ejemplo, 20 segundos de sentadillas, *burpees* o un *sprint*, y 20 segundos de descanso. Aumenta la capacidad aeróbica y anaeróbica y produce mejoras en el metabolismo que hacen que se quemen más calorías en reposo. ¡Ojo! La alta velocidad de ejecución hace que aumente el riesgo de lesión, así que debes cuidar especialmente la técnica.





### El entrenamiento 10

Estar en forma requiere desarrollar todas tus cualidades físicas. Lo ideal es que tu entrenamiento combine sesiones de ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular con trabajo postural para conseguir un cuerpo (y una mente!) fuerte, atlético, equilibrado y en tu peso.



### Pádel

Es uno de los deportes de raqueta con más éxito debido a su fácil aprendizaje, a lo divertido que es, a los beneficios que aporta y al componente de socialización. Además, no requiere una condición física previa para empezar.

**>Beneficios** Mejorarás tu sistema cardiovascular y tu condición física, quemarás calorías y tonificarás especialmente los músculos de piernas y glúteos, mejorarás la agilidad y los reflejos, además de aumentar tu nivel de energía.

**>Ideal para** Quienes se aburren haciendo ejercicio solas y en los gimnasios.

**¿BUSCAS GYM?  
QUE NO ESTÉ  
A MÁS DE  
10 MINUTOS  
ANDANDO  
DESDE TU CASA  
O TU TRABAJO**

## LOS 'HITS' DEL GIMNASIO

Además de la sala de máquinas, en cualquier gimnasio puedes encontrar clases colectivas para todos los gustos. Éstas son algunas de las más populares.

### Spinning

Se trata de sesiones guiadas por un instructor al ritmo de la música, en salas especiales y con bicis estáticas para esta actividad. Por su facilidad y diversión, son las clases número uno en los gimnasios.

**Ideal para.** Quienes quieren hacer cardio, quemar calorías y descargar adrenalina.

### Zumba

Es el programa de baile estrella en los clubes deportivos. Combina pasos de baile latino con ejercicios de tonificación al ritmo de los mejores hits musicales. **Ideal para.** Las más bailonas y para quienes buscan un ejercicio divertido que les haga mover todo el cuerpo.

### Body Pump

En este programa de fitness de tonificación se utilizan barras con peso para trabajar todos los grupos musculares. Coreografiado, dirigido por un instructor y al ritmo de la música. **Ideal para.** Quienes quieren tonificar pero se aburren en la sala de máquinas.

### GAP

Son clases de tonificación de glúteos, abdominales y piernas, al ritmo de la música, con ejercicios dinámicos de pie o en colchoneta y utilizando pesas, steps, bandas elásticas o fitballs.

**Ideal para.** Quienes quieren mejorar estas zonas de su cuerpo pero prefieren las clases guiadas y con música.

### Body Balance

Combina yoga, pilates, taichi y estiramientos para tonificar, fortalecer y estirar todo el cuerpo. La clase termina con una relajación para calmar cuerpo y mente. **Ideal para.** Quienes quieren entrenar de forma suave pero eficaz y relajarse.

### Airfit

Es un entrenamiento cardiovascular coreografiado en el que se utilizan mini camisas elásticas para saltar guiados por un instructor al ritmo de la música.

**Ideal para.** Quienes buscan un entrenamiento aeróbico intenso y diferente, y quieren quemar calorías.

### Crossfit

Es un entrenamiento funcional personalizado o en grupo en zonas especiales equipadas con espaldaras, mancuernas, balones, cuerdas y hasta neumáticos.

**Ideal para.** Quienes quieren hacer cardio y fuerza y buscan un entrenamiento que les haga retarse.

### Body Combat

Combina golpes, patadas y movimientos de boxeo, kick boxing y artes marciales al ritmo de la música. Se realiza de forma coreografiada y frente al espejo. **Ideal para.** Quienes quieren descargar adrenalina, trabajar cardio y fuerza y "sudar la camiseta".

### Aquagym

Son sesiones de entrenamiento cardiovascular y de fuerza realizadas en la piscina utilizando diversos materiales: pesas acuáticas, lastres, manoplas o steps lastrados. **Ideal para.** Quienes tienen sobrepeso o problemas articulares.



# Si entrenas, come bien

Lo que comes es el combustible para que tu cuerpo pueda hacer ejercicio. Sigue nuestra guía para que no te falte energía durante tus entrenos y además mejores tus hábitos alimenticios.

Las necesidades nutricionales de una mujer activa son diferentes a las de una mujer sedentaria. Para poder rendir al máximo cada vez que hagas ejercicio, tu dieta debe ser variada, equilibrada, suficiente y adecuada a tu nivel de actividad física. Y, por supuesto, debes huir de las dietas milagrosas y los falsos mitos. Cada día y en cada comida, debes incluir los siguientes alimentos.

## No esperes a tener hambre

Saltarte comidas o esperar a tener hambre para comer te llevará a situaciones de hipoglucemia (descenso de los niveles de glucosa) y a comer después en exceso. Lo ideal es comer cada dos o tres horas para aumentar el consumo de calorías (obligamos al organismo a gastar energía para metabolizar los alimentos), facilitar la digestión, mantener estables los niveles de glucosa en sangre, aprovechar mejor los nutrientes y evitar la sensación de hambre.

## Proteínas

Son el “alimento” de tus músculos e indispensables en tu dieta (¡y en cada comida!). Los aminoácidos que aportan regeneran el tejido muscular y conjuntivo dañado, sobre todo durante el ejercicio. Además, aseguran el correcto funcionamiento del sistema inmune y mantienen la salud de piel, cabello y uñas.

>**Cantidad recomendada** Según los expertos en actividad física, la cantidad diaria recomendada para personas activas está entre 1 y 1,4g/kg del peso. La OMS y la FAO fijan la ingesta de proteínas recomendada en un 10 y un 15% de la ingesta total diaria.

>**Qué alimentos** Leche, huevo, sepia, pescados, pollo, pavo, carne de vaca, cacahuets, patatas, avena, arroz, maíz, legumbres, soja.

>**Falso mito** Algunas mujeres piensan que si comen más proteínas y hacen ejercicio, desarrollarán más los músculos. Aunque es cierto que necesitas ingerir proteínas para preservar tu masa muscular, eso no te llevará a parecer una culturista.

*¿Eres vegetariana? Consigue proteínas de origen vegetal combinando legumbres con cereales, tomando quinoa, setas, cacahuets o polvo de cáñamo.*



### No te saltes el desayuno

Al despertar, tras el largo ayuno nocturno, tu cuerpo necesita recargar nutrientes. Es el mejor momento del día para cargarse de energía sin riesgo de que se acumule en forma de grasa. Debe aportar gran cantidad de carbohidratos (energía para músculos y cerebro), además de proteínas y grasas. **Que no falten.** Cereales integrales, frutos secos, algún producto lácteo desnatado (excepto en el caso de los niños). Pan integral o de centeno, una pieza de fruta natural, alguna fuente de proteínas (pavo, atún, huevos, salmón o un batido de proteínas).

## MENÚ FIT

### Desayuno

Yogur desnatado natural con copos de avena, frutos secos y miel. El yogur, rico en proteínas, es más digestivo que la leche y sienta mejor antes de entrenar. Los copos de avena y la miel te aportarán carbohidratos, y los frutos secos, grasas saludables.

### A media mañana

Una pieza de fruta, un zumo natural, un sándwich de atún o pavo.

### Comida

Arroz integral con verduras y pollo al romero y tomillo. El arroz te aportará los carbohidratos que necesitas, el pollo, proteína magra fácil de digerir y las verduras, antioxidantes, esenciales para el ejercicio físico.

### A media tarde

Sandía y requesón con miel. El requesón te aportará proteína de suero de leche y la miel, carbohidratos saludables. La sandía te ayudará a hidratarte, sobre todo si has hecho ejercicio.

### Cena

Gazpacho de remolacha y salmón al horno con salsa de soja y espirales de pasta. Además de hidratarte, este gazpacho te aporta un extra de carbohidratos gracias a la remolacha. El salmón te aporta omega-3, que disminuye la inflamación que puede producir el ejercicio. Las espirales de pasta integral te asegurarán los carbohidratos necesarios.

## Grasas

En su justa medida y de fuentes saludables, son absolutamente indispensables en tu dieta, ya que forman parte de la estructura celular, proporcionan energía, son el vehículo de las vitaminas liposolubles y aseguran el equilibrio hormonal. Debes evitar las grasas saturadas, normalmente de origen animal, y las trans (obtenidas mediante hidrogenación), y potenciar el consumo de las insaturadas por su función cardioprotectora.

**>Cantidad recomendada** No deben sobrepasar el 20% del aporte calórico de tu dieta.

**>Qué alimentos** Aceite de oliva o semillas de girasol, frutos, secos, aguacate, pescado azul, lácteos, huevos.

**>Falso mito** Las grasas han sido consideradas durante mucho tiempo "las malas" y las responsables del sobrepeso, pero todo depende del tipo que consumas.

***¡Ojo!*** *Freír los alimentos puede transformar los ácidos grasos en grasas trans. Intenta que el aceite no se caliente más de 180° y no reutilizarlo más de tres o cuatro veces.*

# SUPERALIMENTOS PARA DEPORTISTAS

Por sus propiedades, que no falten en tu dieta estos alimentos:

## Frutos rojos

Arándanos, grosellas, cerezas, moras... su alto poder antioxidante te ayudará a recuperarte y a neutralizar los radicales libres tras el ejercicio.



## Verduras

Deben estar presentes en cada comida. En tus ensaladas, cuanto más color, más vitaminas y antioxidantes. La remolacha te ayudará a mejorar tu rendimiento deportivo.

## Fruta

Además de agua, vitaminas, fibra y antioxidantes, te aportan azúcares saludables. Los plátanos son perfectos para recuperar el potasio perdido durante el entrenamiento.



## Huevos

Aportan proteínas de alta calidad biológica. Las claras ayudarán a tus músculos a crecer y recuperarse.

## Frutos secos

Al natural, te proporcionarán energía y grasas saludables omega-3, sobre todo las nueces. Los pistachos te calmarán el hambre tras el ejercicio sin hacerte engordar.



## Legumbres

Estos hidratos de índice glucémico medio te aportan gran cantidad de fibra, proteínas y hierro. Además, mantienen alta tu energía y tienen efecto saciante.

## Avena

Este súper cereal tiene un alto contenido en proteínas, carbohidratos de índice glucémico medio (bajo si es salvado), fibra, vitaminas y minerales. Y es muy digestiva.



## Pasas

Estos carbohidratos de rápida absorción te proporcionarán energía antes de entrenar y son una alternativa mucho más saludable que los dulces.

## Salmón

Junto con el resto de pescados azules, aportan grasas carciosaludables y mejoran tu flexibilidad.



## Jengibre

Es un antiinflamatorio natural capaz de eliminar el dolor muscular hasta en un 20%. Ideal si tienes agujetas.



**¿Debo tomar suplementos?**

Pueden facilitar la recuperación después de un gran esfuerzo, sobre todo las bebidas con carbohidratos y proteínas. Por su parte, las barras energéticas pueden ayudarte a saciar el hambre cuando no puedes hacer una comida más completa, pero tómalas de forma puntual.



*Hidratos de carbono*

Son la gasolina de tu cuerpo al hacer ejercicio, ya que proporcionan energía. Cuando tomas hidratos tu organismo los transforma en glucosa, que gastarás si haces ejercicio, o se almacenará en forma de grasa si no los quemas. Es importante elegir los carbohidratos por su índice glucémico (IG), es decir, la velocidad a la que el organismo los transforma en glucosa en sangre. Debes priorizar los de IG bajo y moderado.

**>Cantidad recomendada** Si haces ejercicio, tu ingesta de carbohidratos debe ser de unos 300g al día, es decir, el 60% de las calorías totales.

**>Qué alimentos** Cereales (mejor integrales), legumbres, fruta, verduras, pan integral, copos de avena o maíz.

**>Falso mito** Los hidratos de carbono no son los responsables de que aumentes de peso. Eliminarlos de tu dieta sólo te acarreará problemas de salud y te restará energía para entrenar.

***¡Ojo!** El IG de algunos alimentos puede variar dependiendo de su grado de procesamiento (como la bollería industrial), cocción o combinación con otros alimentos. Por ejemplo, las zanahorias cocidas o las patatas asadas aumentan su IG; combinar los carbohidratos con proteínas y grasas desciende su IG.*

**TOMA NOTA**

**Antes de entrenar**

Hidrátate con agua pero intenta no comer justo antes de hacer ejercicio. Haz la comida principal al menos 2-3 horas antes de entrenar y procura que incluya una porción de carbohidratos.

**Durante el entrenamiento**

Toma agua a sorbitos, por ejemplo, cada 15 minutos. Las bebidas isotónicas no son necesarias a no ser que vayas a realizar un entrenamiento intenso de más de una hora.

**Después de entrenar**

Es esencial recuperar el líquido perdido tomando agua o alguna bebida recuperadora. También es el momento ideal para reponer nutrientes tomando una pieza de fruta, un batido o un yogur líquido. Incluye en tu cena proteínas para ayudar a la recuperación muscular.

# Entrenamientos para todas

Con estas rutinas de ejercicio de sólo 15 minutos mejorarás tu forma física y tus puntos conflictivos.

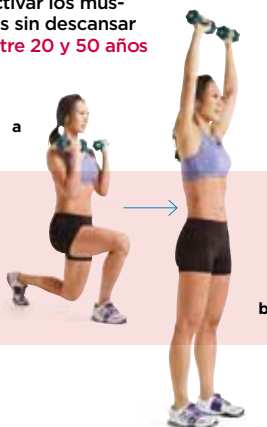
## Rutina para endurecer todo el cuerpo

Esta rutina te ayudará a combatir la flacidez en todo el cuerpo y a activar los músculos estabilizadores del tronco y las extremidades. Haz los ejercicios sin descansar entre ellos. Al acabar, para 60 segundos y completa otro circuito. **Entre 20 y 50 años**

1

### Zancada frontal y press de hombros

Con las pesas a los costados, haz una zancada hacia delante con la pierna derecha. Asegúrate de que la rodilla no sobrepasa la punta del pie. Eleva las pesas hacia el pecho mientras te agachas (a). Al subir, rota las muñecas para que las palmas miren hacia delante y eleva las pesas por encima de la cabeza (b). Baja las pesas y repite con la pierna izquierda. Repeticiones: entre 10 y 12.



2

### Abdominales de bicicleta con balón medicinal

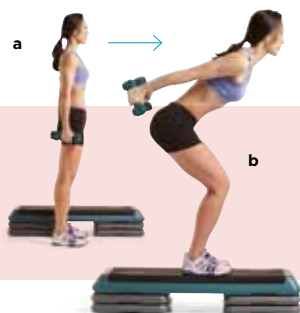
Tiéndete sobre la espalda con las rodillas flexionadas. Sujeta un balón medicinal sobre el pecho. Levanta la parte superior del tronco mientras elevas la pierna izquierda. Cuando el torso esté en la posición más elevada, rótalolo para que el codo derecho toque la rodilla izquierda. Extiende la pierna derecha al mismo tiempo, como si estuvieras pedaleando. Vuelve a la posición inicial y repite con el otro lado. Con esto se completa una repetición. Repeticiones: entre 10 y 12.



3

### Step lateral y extensión de tríceps

Sitúate de pie en el lado derecho de un step y sujeta unas mancuernas con los brazos relajados y los codos ligeramente por detrás del cuerpo (a). Sube lateralmente los pies al step. Tensa los abdominales e inclínate un poco hacia delante. Eleva las pesas hacia atrás y estira los brazos. Un paso hacia el step y un levantamiento hacia atrás cuentan como una repetición. Baja hacia el lado derecho y repite (b). Repeticiones: entre 10 y 12.



## Rutina superrápida básica

Estos cuatro ejercicios te ayudarán a construir músculos, quemar grasa y mejorar tu resistencia. Hazlos uno tras otro sin descansos y luego repite el circuito tres veces con un 1 minuto de descanso entre ellos. **A cualquier edad**

**1**

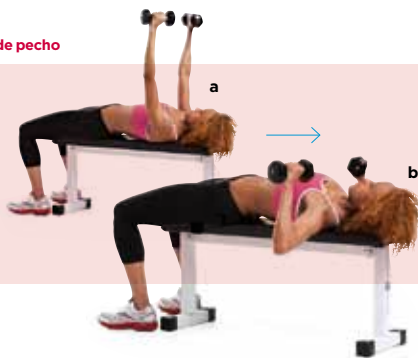
### Sentadilla

Ponte de pie con las piernas separadas a la distancia de las caderas y sujeta las mancuernas a los costados (a). Agáchate como si te sentaras en una silla hasta que tus muslos estén casi paralelos al suelo (no permitas que las rodillas sobresalgan más que las puntas de los pies) (b). Vuelve despacio a la posición inicial. Repeticiones: entre 12 y 15.



**2**

### Press de pecho

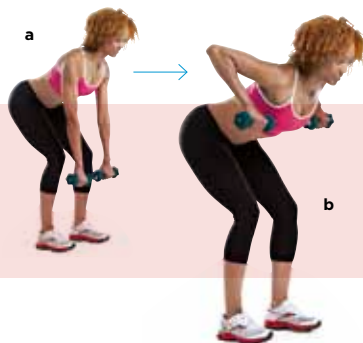


Tiéndete sobre la espalda en un banco de ejercicios mientras sujetas las mancuernas por encima del pecho con los brazos estirados. Las palmas deben mirar hacia fuera, aunque ligeramente giradas hacia el interior (a). Baja los brazos hasta que las pesas queden al nivel del pecho. Vuelve a alzar los brazos hasta la posición inicial (b). Repeticiones: entre 12 y 15.

**3**

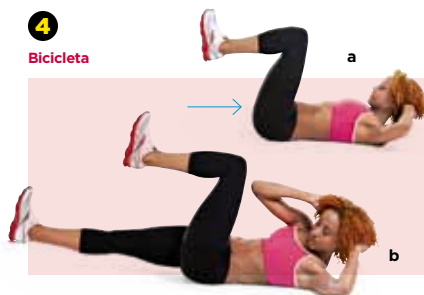
### Remo inclinado

Colócate de pie con las pesas a los lados. Dobra las caderas e inclínate hacia delante hasta que tu espalda esté casi paralela al suelo. Deja los brazos colgando hacia el suelo, con las palmas hacia atrás (a). Une los omóplatos y eleva las pesas hacia el pecho. Después, vuelve a bajar las pesas hasta la posición inicial (b). Repeticiones: entre 12 y 15.



**4**

### Bicicleta



Túmbate de espaldas, con las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados y las piernas levantadas de manera que las pantorrillas estén paralelas al suelo (a). Con las manos detrás de la cabeza, separa el hombro derecho del suelo y giralo hacia tu rodilla izquierda mientras extiendes la pierna derecha. A continuación, estíralo hacia la rodilla derecha mientras la doblas y extiendes la pierna izquierda (b). Repeticiones: entre 12 y 15.

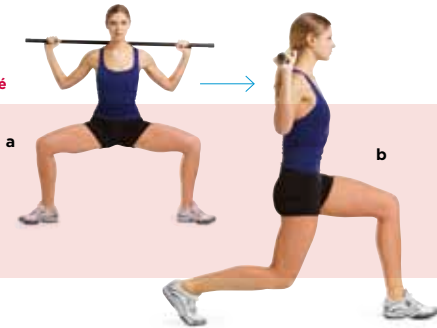


# Rutina para endurecer glúteos

Estos cuatro ejercicios te ayudarán a quemar grasa, reafirmar y reducir el trasero. Hazlos sin descansar entre ellos y luego repite el circuito dos veces. **A cualquier edad**

1

Sentadilla en grand plié

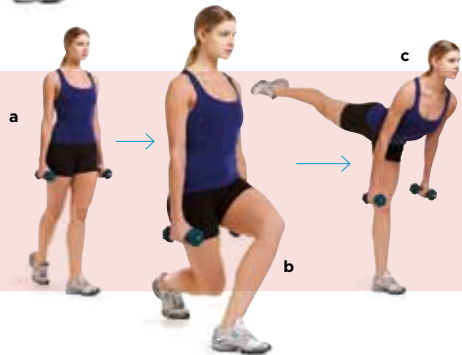


Coloca la barra sobre los omóplatos con las manos más separadas que el ancho de los hombros y separa las piernas con los pies hacia fuera. Baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo **(a)**. Rota 90 grados hacia la izquierda, vuelve al centro y gira al otro lado **(b)**. Repeticiones: entre 10 y 12.

2

Sentadilla en reverencia con elevación trasera de la pierna

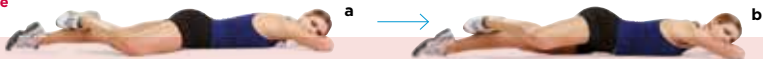
Coge unas pesas y pon los pies al ancho de la cadera. Cruza la pierna derecha por detrás de la izquierda y apoya la punta **(a)**. Sin bajar el talón derecho, agáchate sin que la rodilla sobrepase la punta del pie **(b)**. Estira la pierna izquierda y eleva la derecha mientras bajas el torso **(c)**. Repeticiones: entre 10 y 12.



3

Rotación externa de cadera boca abajo

Túmbate boca abajo en el suelo con los brazos doblados bajo la cabeza y las piernas extendidas. Flexiona la pierna derecha, con la rodilla apuntando hacia fuera y apoyada en el suelo, y coloca el pie sobre la parte posterior de la rodilla izquierda. Las caderas no deben separarse del suelo **(a)**. Contrae el glúteo derecho y eleva la rodilla del mismo lado a unos centímetros del suelo mientras intentas mantener la cadera abajo. Haz una pausa y luego vuelve a la posición inicial **(b)**. Repeticiones: entre 10 y 12.



4

Zancada frontal en step

Sujeta un par de pesas a la altura de las caderas. Coloca el pie derecho en un step. Inclina el pecho ligeramente hacia delante y haz una zancada **(a)**. Desde aquí, sube el pie izquierdo al step, agáchate y mantén 2 segundos. Ponte de pie, vuelve y repite con la otra pierna **(b)**. Repeticiones: entre 10 y 12.





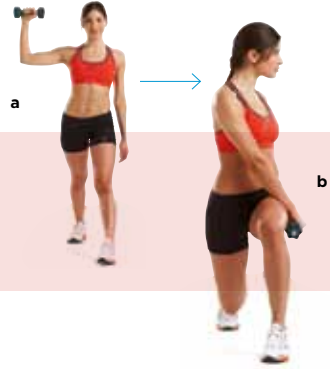
## Rutina para lucir brazos

Estos ejercicios te ayudarán a conseguir unos hombros y unos tríceps esculpidos y una espalda y un pecho tonificados. Hazlos sin descansar entre ellos y luego repite el circuito dos veces descanso 1 minuto entre ellos. **A cualquier edad**

**1**

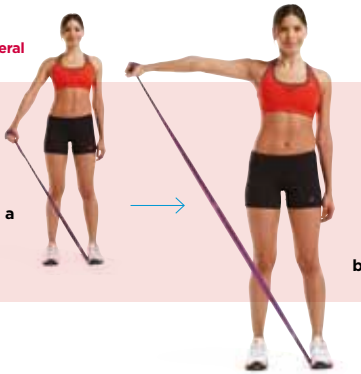
### Zancada frontal con cruce de hombros

Coge una pesa con la mano derecha y da un paso adelante con el pie izquierdo. Flexiona el codo hasta el hombro con la palma hacia delante **(a)**. Agáchate y baja la pesa hacia la parte externa del muslo izquierdo **(b)**. Repeticiones: 10 a cada lado.



**2**

### Elevación lateral con gomas

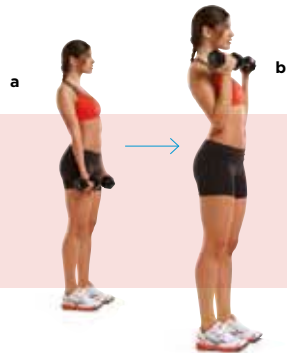


Con los pies al ancho de los hombros, pisa un extremo de la banda con el pie izquierdo y coloca la mano derecha junto al costado **(a)**. Eleva el brazo hasta que esté en línea con los hombros y baja despacio **(b)**. Repeticiones: 10 a cada lado.

**3**

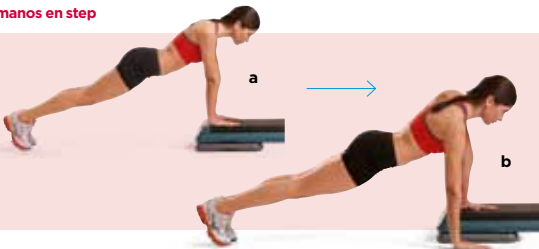
### Curli de bíceps

Sitúate de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros. Coge una mancuerna con cada mano, con las palmas hacia delante, y deja que los brazos cuelguen por delante del cuerpo **(a)**. Eleva las pesas hacia los hombros, mantén la postura durante un segundo, y vuelve a la posición inicial **(b)**. Repeticiones: 10 a cada lado.



**4**

### Paso de manos en step



Ponte en posición de flexiones con las manos en el lado estrecho de un step **(a)**. Con el cuerpo recto, apoya la palma derecha en el suelo y luego la izquierda **(b)**. Repeticiones: 10 a cada lado.

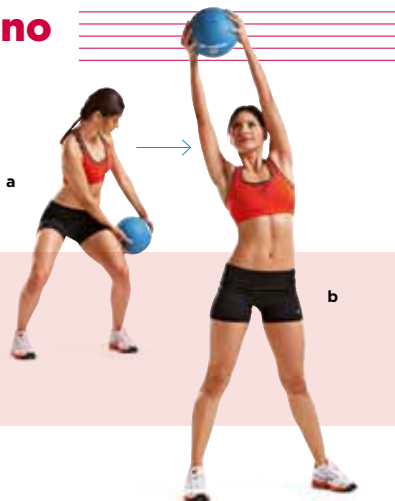
# Rutina para un vientre plano

Con estos ejercicios podrás endurecer la zona central de tu cuerpo y estilizar tu silueta sin necesidad de hacer abdominales. Hazlos sin descansar entre ellos, para 60 segundos y repite todo el circuito. Entre 20 y 50 años

1

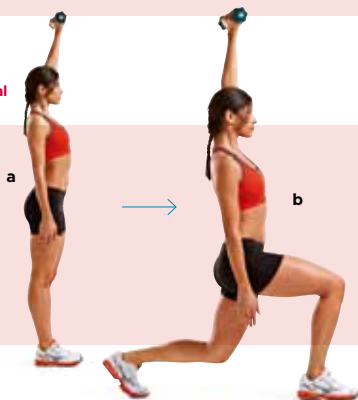
## Corte de leña invertido

Haz una sentadilla sujetando con ambas manos un balón medicinal junto a la cadera izquierda (a). Mantén los brazos rectos y eleva el balón cruzándolo por delante del cuerpo hasta que estés de pie y el balón se encuentre sobre tu hombro derecho (b). Vuelve a la posición inicial. Con esto se completa una repetición. Repeticiones: entre 10 y 12.



2

## Zancada frontal con un brazo

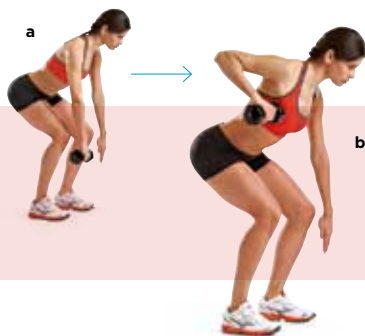


Coge una mancuerna y eleva el brazo izquierdo manteniendo el codo cerca de tu oreja (a). Da un paso adelante con el pie derecho y descende hasta que el muslo esté paralelo al suelo (b). Apóyate en el pie derecho para volver a ponerte en pie. Con esto se completa una repetición. Repeticiones: entre 10 y 12.

3

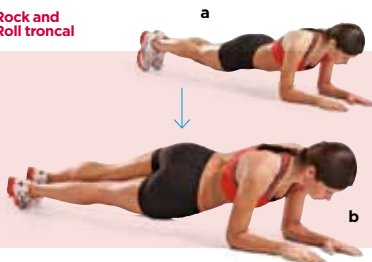
## Remo inclinado con un solo brazo

Coge una mancuerna con la mano derecha e inclínate hacia delante por las caderas (a). Contrae los abdominales y levanta la pesa hasta la altura del pecho sin rotar el torso (b). Vuelve a la posición inicial. Con esto se completa una repetición. Repeticiones: entre 10 y 12.



4

## Rock and Roll troncal



Colócate en posición de plancha con los antebrazos apoyados en el suelo y las palmas de las manos hacia abajo (a). Sin mover las manos y utilizando los pies como eje de giro, rota el cuerpo hacia la izquierda tanto como te sea posible sin perder el equilibrio (b). Repite hacia la derecha. Con esto se completa una repetición. Repeticiones: entre 10 y 12.

# Rutina quemagrasa

Esta desafiante secuencia de movimientos te hará quemar grasa, incrementar la fuerza, la flexibilidad y la concentración. Mantén cada pose 5 inspiraciones y espiraciones y repite la secuencia hacia el otro lado. **Entre 20 y 50 años**

**1**

## Plancha

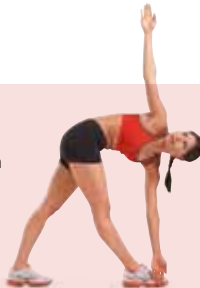
Pon las manos y las rodillas en el suelo. Apoya las puntas de los pies y estira las piernas para formar una línea horizontal. Une los omóplatos, haz una línea recta de la cabeza a los talones.



**2**

## Triángulo con rotación

Toca con las yemas de los dedos de la mano izquierda la parte externa del pie derecho. Rota los hombros hacia la derecha y extiende el brazo. Adelanta el pie izquierdo unos 30 centímetros y apoya el talón con la punta del pie apunte ligeramente hacia fuera y hacia la izquierda. Estira las piernas.



**3**

## Zancada alta con giro

Estira el brazo izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás. Gira el torso hacia la derecha. Relaja los hombros y mira hacia atrás por encima de la mano derecha.



**4**

## Zancada baja

Desde la postura del perro boca abajo (la tienes justo debajo de estas líneas), da un paso hacia delante con el pie derecho. Dóblate por la cintura y apoya la yema de los dedos a cada lado de tu pie. Flexiona las rodillas y da un paso atrás con la pierna izquierda para formar una zancada baja. Empuja con el talón izquierdo y baja las caderas.



**5**

## Perro boca abajo



Desde la posición de plancha, extiende bien las manos sobre la esterilla, eleva las caderas hacia atrás y extiende las piernas. Empuja con los hombros hacia el suelo y relaja el cuello. Presiona las palmas contra el suelo. Da unos pasos hacia atrás, tira de las caderas hacia arriba y empuja los talones hacia abajo.

# Todo cuenta

No sólo ir al gimnasio vale como actividad física. Todo lo que hagas “en movimiento” suma. Aquí tienes algunos trucos para añadir ejercicio a tu día a día estés donde estés.

## 1 Camina

Cada paso cuenta y te servirá para hacer un ejercicio cardiovascular suave y para quemar calorías. Cambia la pausa del café o aprovecha el tiempo de la comida en el trabajo para dar un pequeño paseo, ve a hacer las compras o a buscar a tus hijos al cole caminando.

## 2 Sube escaleras

Este pequeño gesto cotidiano es una forma excelente de hacer trabajar a tu corazón y de tonificar las piernas. Y si quieres mejorar el aspecto de tus glúteos, sube los escalones de dos en dos, lo que hará que estos músculos tengan que trabajar aún más.

## 3 Utiliza el transporte público

Cambiar el coche por el metro, el tren, el autobús o la bici te convertirá en una persona activa. Evita el ascensor y las escaleras mecánicas, bájate una parada antes para caminar más, aparca el coche a diez minutos... el transporte público puede ser tu mejor gimnasio urbano.

## 4 Muévete en el trabajo

Intenta no pasar más de dos horas sentada en el trabajo. Levántate para estirar las piernas o ir al baño y haz de pie todas las tareas que puedas.

## 5 Juega con tus hijos

Patinar o montar en bici juntos, jugar a perseguiros, sentarte en el suelo con ellos... Participar en sus juegos de forma activa os ayudará a todos a llevar un estilo de vida más saludable.

## 6 Activa en casa

Limpiar, arreglar el jardín, lavar el coche... cualquier actividad que te levante del sofá te alejara del sedentarismo. Sólo cuida tu postura al realizar estas tareas, por ejemplo, flexionando las piernas al coger peso.

## 7 Estírate

Al levantarte, en el trabajo, en casa antes de acostarte... hacer estiramientos te ayudará a evitar dolores de espalda, a sentirte ágil y a combatir el estrés.

## 8 Bájate un app de entrenamiento

Convierte tu teléfono móvil en tu mejor entrenador personal utilizando una aplicación para hacer ejercicio. Hay muchas gratuitas y con montones de tablas de ejercicios, yoga o estiramientos. Podrás entrenar cuándo y dónde quieras, incluso en un hotel.

## 9 Tu gimnasio en casa

Una colchoneta o una esterilla de yoga, una goma elástica, unas pesas, una máquina elíptica, un fitball... tener en casa un “set deportivo” puede ser la solución para hacer ejercicio cuando no puedas ir al gimnasio o el mal tiempo te impida salir a correr.

## 10 Compensa el fin de semana

Si durante la semana no tienes tiempo para hacer ejercicio, aprovecha el fin de semana para hacer alguna actividad deportiva en familia, ir al gimnasio, salir al campo o simplemente caminar por tu ciudad.



La edición de esta guía responde a la constatación de que la práctica del ejercicio físico por parte de la mujer está aún por debajo de la del hombre. Con ella se pretende animar a todas las mujeres a realizar actividades que sin duda repercuten positivamente en su salud y que se presentan adaptadas a la edad y a las circunstancias de cada una ellas. Y todo ello, siempre con el objetivo último de lograr que las mujeres participen en esta satisfactoria actividad que es el deporte.



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES  
Y FAMILIA

Dirección General de la Mujer