MUJER y FUERZA

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de entrenamiento de fuerza dirigido exclusivamente a mujeres adultas, enfocado en el trabajo global de todos los grupos musculares, incluyendo la musculatura del suelo pélvico.

A través de sesiones dinámicas en formato de postas, se busca mejorar la fuerza funcional, prevenir lesiones y frenar la pérdida progresiva de masa muscular, densidad ósea y funcionalidad articular que conlleva la falta de entrenamiento de fuerza.

La actividad se adapta al nivel de cada participante, fomentando un ambiente seguro, cercano y motivador para el desarrollo físico y el empoderamiento de la mujer a través del ejercicio.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada / Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada**
- **Fuerza: Moderada / Alta**
- **Flexibilidad / Movilidad: Moderada**
- **Coordinación / Propiocepción: Media**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min / 70 kg): 350–500 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Fomentar el entrenamiento de fuerza como herramienta de salud y bienestar para la mujer.
- Mejorar la condición física general, con énfasis en el aumento de la fuerza y la masa muscular.
- Trabajar el suelo pélvico como parte fundamental de la salud femenina.
- Prevenir la sarcopenia, la osteoporosis y otros efectos negativos del envejecimiento y la inactividad.
- Promover la autonomía y la confianza corporal a través del ejercicio.
- Generar adherencia a la práctica deportiva en un entorno positivo y adaptado.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar indumentaria deportiva y calzado cómodo y adecuado.
- Se recomienda consultar previamente con el médico si se padece alguna patología o condición especial.
- Respetar la técnica de los ejercicios, la progresión del entrenamiento y los tiempos de descanso.
- Hidratarse antes, durante y después de la sesión.
- No apto para mujeres con lesiones articulares graves o enfermedades crónicas no controladas.

Gesport
gestión deportiva