

MUJER Y DEPORTE: JORNADAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El IND dentro del programa Deporte y Mujeres, organiza una jornada sobre el entrenamiento de la fuerza en la mujer. **La jornada se estructurará en dos ámbitos; uno dirigido a profesionales de la actividad física y el deporte y otro a las propias mujeres.**

1. PROFESIONALES

Cada vez hay más estudios que inciden en la importancia de diferenciar el trabajo específico de la fuerza en las mujeres y en los hombres.

Sesión teórica de 2 horas de duración, donde se explicarán aspectos a tener en cuenta a la hora de planificar y entrenar esta cualidad con mujeres. Se enseñará a preparar rutinas de entrenamiento, teniendo en cuenta las particularidades físicas, psíquicas y fisiológicas de la mujer.

Objetivos:

- Conocer los beneficios y las peculiaridades del entrenamiento de fuerza en mujeres.
- Diferenciar los entrenamientos según grupos con condiciones especiales y patologías.
- Diseñar y planificar entrenamientos de fuerza para mujeres según la edad.
- Aprender a adaptar los entrenamientos a situaciones especiales: adolescencia, embarazo, menopausia o con problemas específicos de salud (osteoporosis, artrosis, cáncer, etc.)

- **Lugar:** CEIMD, Centro de Estudios, Investigación y Medicina Deportiva. C/ Julián Gayarre s/n (enfrente al nº 16).
- **Día:** 30 de noviembre
- **Horario:** 18:30-20:30
- **Aforo:** 30 plazas
- **Inscripciones:** del 10 al 20 de noviembre a través del siguiente formulario <https://forms.gle/PJdX3u67V71Aab6A9>
- **Ponente:** NATALIA PALACIOS SAMPER, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, experta en entrenamiento de fuerza en mujeres con cáncer de mama.

2. MUJERES

A través de un entrenamiento se pueden adquirir mayores niveles de fuerza, reportando a la mujer muchos beneficios para su salud. Una buena musculatura ayuda a que las actividades

de la vida diaria supongan menos esfuerzo, ayuda a prevenir lesiones y retrasa la aparición de la dependencia.

Conforme se van cumpliendo años y tras la menopausia, la pérdida de fuerza y masa muscular es mayor debido al efecto de las hormonas y por ello los entrenamientos deberán adaptarse a las diferentes edades y etapas en la vida de la mujer: pubertad, embarazo, puerperio, menopausia...

Taller teórico-práctico de 2 horas de duración donde se explicará el por qué se ha de incluir el entrenamiento de la fuerza, se enseñará a preparar una rutina de entrenamiento en casa y como ejecutar correctamente los ejercicios básicos para obtener los máximos beneficios.

Objetivos:

- Conocer las peculiaridades del entrenamiento de fuerza en mujeres.
- Saber ejecutar correctamente los ejercicios de fuerza.
- Conocer los errores más comunes que se comenten en las rutinas de entrenamiento.

- **Lugar:** Estadio Larrabide. Sala Multiusos. C/ Sangüesa 34.
- **Día:** 1 de diciembre
- **Horario:**
 - o **Grupo 1:** 11:00-13:00
 - o **Grupo 2:** 18:00-20:00
- **Aforo:** 16 personas por grupo
- **Inscripciones:** del 10 al 20 de noviembre a través del siguiente formulario <https://forms.gle/unPaehJuMUTstV9C8>
- **Ponente:** NATALIA PALACIOS SAMPER, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, experta en entrenamiento de fuerza en mujeres con cáncer de mama.

INFORMACIÓN:

Unidad Técnica de Información del CEIMD.

E-mail asandquad@navarra.es o en el teléfono 848431593.