

# LA INFLUENCIA DEL CICLO MENSTRUAL SOBRE LA FUERZA MUSCULAR Y LA POTENCIA

## A CONSIDERAR



- ➔ Dos fases principales en el ciclo menstrual (folicular y luteal)
- ➔ Fase folicular temprana (EFP) (baja progesterona y estrógenos)
- ➔ Fase folicular tardía (LFP) (baja progesterona y máxima concentración estrógenos)
- ➔ Fase media luteal (MLP) (pico de progesterona y estrógenos)



## CÁLCULO FASE CICLO CON:

- ✓ APP MYCALENDAR
- ✓ Tª TÍMPÁNICA
- ✓ CAMBIOS MASA CORPORAL
- ✓ TIRITAS REACTIVAS PARA MEDIR HORMONA LUTEINIZANTE

n = 13 triatletas

## DISEÑO EXPERIMENTAL A REALIZAR EN CADA FASE MENSTRUAL



TEST 1 RM  
½ SENTADILLA  
SMITH  
MACHINE



2 REPS  
20-40-60-80 % 1RM  
FASE EXCÉNTRICA 2S  
PARAR 1 S A 90°  
FASE CONCÉNTRICA EXPLOSIVA



## OBSERVACIONES

✓ NO SE ENCUENTRAN DIFERENCIAS EN NINGUNA VARIABLE ENTRE FASES

✓ LA FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR EN ½ SENTADILLA, DE MUJERES EUMENORRÉICAS NO ESTÁN AFECTADAS POR LAS DIFERENTES FASES DEL CICLO MENSTRUAL



## MEDICIONES EN FASE CONCÉNTRICA

- ➔ VELOCIDAD MEDIA (MV) Y MÁXIMA (PV)
- ➔ POTENCIA MEDIA (MP) Y MÁXIMA (PP)
- ➔ FUERZA MEDIA (MF) Y MÁXIMA (PF)



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Romero-Moraleda B, Del Coso J, Gutiérrez-Hellín J, Ruiz-Moreno C, Grgić J, & Lara. The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of Human Kinetics*. (2019);(68):123-133.