

Deporte para mujeres

Para tonificar, adelgazar y ganar movilidad los **deportes para mujeres** son la solución. A las mujeres les puede preocupar su falta de conocimiento sobre deportes o aptitud física, incluso se pueden sentir tontas practicando un deporte.

También es posible que desconozcan que los deportes están disponibles para ellas también y es posible que no se sientan lo suficientemente seguras y capaces como para ser proactivas y registrarse por su cuenta, explica el sitio web de la [Womens Sports Foundation](#).

La fundación se encarga en parte de crear igualdad de acceso para las mujeres, incentivando a los padres a estimular a las niñas desde pequeñas a practicar un deporte y a las mujeres adultas a animarse. Como nunca es tarde para comenzar, por eso, aquí te entregamos los deportes más recomendados para mujeres adultas:

Natación: Es una actividad de bajo impacto con el que podrá evitar lesiones. Algunos beneficios de este deporte son:

- Podrá quemar calorías
- Activar el metabolismo
- Regular el colesterol
- Mejorar el sistema cardiovascular

Bicicleta: Es un deporte muy gratificante y entretenido porque la mujer puede conocer nuevos espacios, pasear y hasta viajar. Además, le permitirá enfrentarse a nuevos retos de forma continua y no perder la motivación.

- Mejora la circulación sanguínea
- Aumenta la capacidad cardíaca
- Incrementa la resistencia física
- Estimula la atención

Por todos los anteriores beneficios, es uno de los deportes más recomendado para las mujeres.

Tennis: Es un deporte muy divertido y a la vez competitivo, por lo que si te estimulan los retos, podría ser una excelente opción, además sus beneficios son:

- Como es un deporte que se practica con otras personas, mejora las relaciones sociales
- Ayuda al crecimiento de la musculatura tanto de la parte inferior como de brazos
- Estimula la concentración
- Ayuda a la pérdida de peso porque es un ejercicio aeróbico

Para más ideas sobre ejercicios en casa, revise el siguiente link (Link a texto #2).

Deportes para mujeres: Frecuencia y tiempo

La [OMS](#) entrega detalles sobre la duración y el número de veces que tienen que hacer deporte los mayores. Para adultos de 65 años en adelante la indicación es que dediquen 150 minutos semanales a realizar ejercicio moderado.

¿Cómo cumplir con este tiempo? Se trata de acumular la totalidad 150 minutos de actividad, por ejemplo si realiza intervalos de al menos 30 minutos de su deporte favorito cinco veces a la semana. ¡Si

se puede! Recuerda que el ejercicio te mantendrá joven, auténtica, feliz y motivada, si quieres inspirarte, no dejes de ver [este video](#) con una hermosa transformación que vivió una mujer adulta.