

Grupo de Investigación del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo (LFE Research Group)

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Universidad Politécnica de Madrid

Proyecto IronFEMME

Influencia del ciclo menstrual en mujeres deportistas:
Metabolismo del hierro y daño muscular

Equipo investigador:



Colaboran:



IRON FEMME

¿QUIERES PARTICIPAR?

El primer proyecto pensado por y para la mujer deportista



ironfemmeproject@gmail.com



[IronFEMME_INEF](https://twitter.com/IronFEMME_INEF)



Proyecto financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad
DEP2016-75387-P

IronFEMME quiere profundizar en el conocimiento sobre las **respuestas de la mujer al ejercicio físico**, de cara a diseñar mejores **programas de entrenamiento** y más específicos.

Si estás interesada en participar

Debes estar en uno de estos **DOS GRUPOS**:

- 1**
- **MUJER POST-MENOPÁUSICA**, menor de **60 años**.
 - Estar **ENTRENADA** en carrera o triatlón (3 horas semanales).
 - Al menos 1 año desde la última regla.
 - Sana. Sin patologías graves.
 - Sin tratamiento hormonal.
 - No fumadora.

- 2**
- **MUJER** entre **20-40** años (incluidos).
 - Con **REGLAS REGULARES** o tomando **PÍLDORA ANTICONCEPTIVA** (NO anillo vaginal, NO DIU hormonal).
 - Estar **ENTRENADA** en carrera o triatlón (3-12 horas semanales) y con experiencia en trabajo de fuerza (mínimo un año).
 - Sana. Sin patologías graves.
 - No fumadora.

Durante el estudio deberás:

1. Realizar una prueba de esfuerzo máxima en tapiz rodante y una prueba de fuerza en el gimnasio.
2. Realizar entre una y tres sesiones de entrenamiento interválico en tapiz rodante, y entre una y tres sesiones de fuerza, en función del ciclo menstrual.

Qué recibirás por participar:

1. **Informe** de todas las pruebas realizadas (Valor superior a 3000 €).
2. **Consejos especializados** sobre entrenamiento de **resistencia y fuerza**.
3. **Informe detallado** sobre: parámetros de **hierro, hormonas sexuales y marcadores de impacto muscular**.

IRON *femme*



ironfemmeproject@gmail.com



IronFEMME_INEF