

DEPORTES - FITNESS - RUNNING - SALUD - ESTILO DE VIDA

ctívate! *Sport Yucatán*

Volumen 3

www.activatesport.com.mx

Agosto 2026

MIMÍ CEBALLOS

**VELOCIDAD Y
CORAZÓN DE
ORO EN EL
ATLETISMO
MÁSTER**





Servicio a Domicilio

**Llama al
(999) 944 0500**



**De 9:30 A.M.
a 4:00 P.M
de lunes
a viernes**

Aplican restricciones

MENSAJE DEL EDITOR



COMPETIR NO TIENE EDAD

Cumplir años no debería significar renunciar a los retos. Por el contrario, llegar a los 40, 50, 60 años y más puede convertirse en una etapa extraordinaria para descubrir que todavía existen metas por alcanzar, kilómetros por recorrer, marcas por mejorar y, sobre todo, muchas razones para mantenernos activos.

Competir después de cierta edad adquiere un significado distinto. Tal vez ya no se trate únicamente de subir a un podio, romper un récord o superar a un rival. **Muchas veces la verdadera competencia está frente al espejo:** levantarse temprano para entrenar, vencer el cansancio, cuidar la alimentación, recuperar la condición física perdida o simplemente demostrar que los años no tienen por qué apagar el espíritu deportivo.

Cada vez resulta más frecuente encontrar atletas máster participando en carreras, competencias de atletismo, ciclismo, natación, triatlón, levantamiento de pesas y muchas otras disciplinas. Hombres y mujeres que han entendido que mantenerse activos es también una manera de asumir con dignidad y entusiasmo el paso del tiempo.

Naturalmente, competir en la madurez exige responsabilidad. **El cuerpo cambia y debemos aprender a escucharlo.** La valoración médica, una preparación progresiva, descanso suficiente, buena alimentación y entrenamiento adecuado a nuestras capacidades deben acompañar cualquier objetivo deportivo.

No se trata de negar la edad, sino de aprovechar todo lo que todavía podemos hacer con ella. Además, mantenerse en competencia conserva algo invaluable: la ilusión por una próxima meta.

Quizá uno de los mensajes más poderosos del deporte máster sea precisamente éste: **Nunca es demasiado tarde para comenzar, regresar o intentarlo nuevamente.**

Desde **Actívate** celebramos a quienes siguen compitiendo y también a quienes apenas están pensando en ponerse unos tenis, caminar sus primeros kilómetros, entrar a un gimnasio, montar una bicicleta o recuperar una actividad física abandonada años atrás.

Porque el llamado no es solamente para quienes tienen 40, 50 ó 60 años. Es para todos. Niños, jóvenes, adultos y adultos mayores podemos construir una vida más activa, equilibrada y saludable.

Muévete, cuídate, ponte nuevas metas y sigue desafiando tus propios límites.

Y como cada mes, te invitamos a acompañarnos en las páginas de Actívate, donde seguimos convencidos de que la edad suma experiencia, pero nunca debe restarnos ganas de vivir, movernos y competir.

La activación física sigue siendo una de las mejores decisiones para cuidar la salud, fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad de vida. **!Actívate!**

ATENTAMENTE

Javier García



MIMÍ CEBALLOS

VELOCIDAD Y CORAZÓN DE ORO EN EL ATLETISMO MÁSTER

La velocista yucateca conquistó 2 títulos nacionales y 1 medalla de plata en Guadalajara, encabezando la destacada participación de ocho atletas veteranos de Yucatán.

La edad puede marcar categorías, pero nunca debe establecer límites. Así lo demostró Miriam “Mimí” Ceballos Canul, quien se convirtió en una de las grandes protagonistas de la representación yucateca que compitió en el **Campeonato Nacional de Atletismo Máster de Pista y Campo “Guadalajara 2026”**, celebrado en la capital jalisciense a finales de julio y principios de agosto.

Mimí regresó a Yucatán con 3 preseas y una actuación contundente en las pruebas de velocidad: **medalla de oro en los 200 metros planos, oro en los 400 metros y plata en los 100 metros, dentro de la categoría de 45 años**. Tres resultados que hablan no solamente de velocidad, sino de preparación, disciplina y constancia.

Su participación representó uno de los puntos más altos para una delegación integrada por apenas ocho atletas yucatecos, quienes viajaron a Guadalajara para medirse con exponentes máster procedentes de diferentes entidades del país. **Una representación pequeña en número, pero altamente competitiva en la pista y el campo.**

Junto a Ceballos Canul participaron Rossana Alpízar, David Alejandro Peraza Correa, Fredy Segovia, Gloria Martínez Zupo, Francisco Monroy Zazueta, Liliana Lazo Chávez y Daniel Aguilar, en pruebas de velocidad, medio fondo, marcha, salto de longitud y lanzamientos.

La actuación colectiva dejó motivos suficientes para celebrar. **Rossana Alpízar** destacó en lanzamiento de bala; **David Alejandro Peraza Correa** alcanzó el primer sitio en salto de longitud, mientras **Fredy Segovia** tuvo una sobresaliente intervención en las pruebas de marcha. **Gloria Martínez, Liliana Lazo y Francisco Monroy** también consiguieron subir al podio en sus respectivas especialidades, confirmando la competitividad que mantiene el atletismo máster yucateco.

Pero más allá de las medallas y posiciones, Guadalajara 2026 volvió a poner sobre la mesa una realidad que merece mayor difusión: **el deporte competitivo no termina necesariamente con la juventud.**

Los atletas máster representan otra dimensión del alto rendimiento.

Detrás de cada salida, cada salto, cada lanzamiento y cada vuelta a la pista existen meses de entrenamiento que deben combinarse con responsabilidades laborales, familiares y personales, además de una buena alimentación, hábitos saludables y una actitud positiva al 100%.

Llegar a una competencia nacional después de los 40, 50, 60 ó 70 años supone conservar objetivos, cuidar el cuerpo y, sobre todo, mantener intacto el deseo de superarse.



En ese escenario, la actuación de Mimí Ceballos adquiere un significado especial. **Ganar los 200 y 400 metros y ser subcampeona nacional de los 100 metros demuestra que la velocidad también puede cultivarse con los años.**

La experiencia permite conocer mejor el cuerpo, administrar el esfuerzo y entender que cada entrenamiento suma cuando existe continuidad.

Su mensaje, sin embargo, trasciende sus propias medallas.

Tras esta experiencia, **Mimí Ceballos mantiene abierta la invitación para que más atletas veteranos se acerquen al atletismo máster, regresen a entrenar o se atrevan por primera vez a participar en este tipo de competencias.**

No se trata únicamente de buscar un lugar en el podio, sino de encontrar nuevos retos y comprobar que mantenerse activo puede convertirse en una poderosa forma de vivir la madurez.

La invitación resulta particularmente valiosa para quienes alguna vez practicaron deporte y, con el paso del tiempo, dejaron de hacerlo.

Retomar una pista, entrenar nuevamente o prepararse para una competencia puede representar mucho más que recuperar condición física: significa volver a fijarse metas.

El atletismo máster ofrece precisamente ese espacio.

Las categorías permiten competir entre deportistas de edades similares y continuar desarrollando las capacidades físicas bajo esquemas adecuados de preparación.

Mimí Ceballos Canul y sus compañeros regresaron de Guadalajara con resultados importantes para Yucatán, pero probablemente el mensaje más valioso de su participación no cabe en una medalla: **Mientras exista salud, preparación responsable y deseos de superación, siempre habrá una nueva meta esperando detrás de la línea de salida.**

CAMPEONATO NACIONAL DE ATLETISMO PISTA Y CAMPO JALISCO 2026

DELGACIÓN YUCATÁN

17 MEDALLAS GANADAS

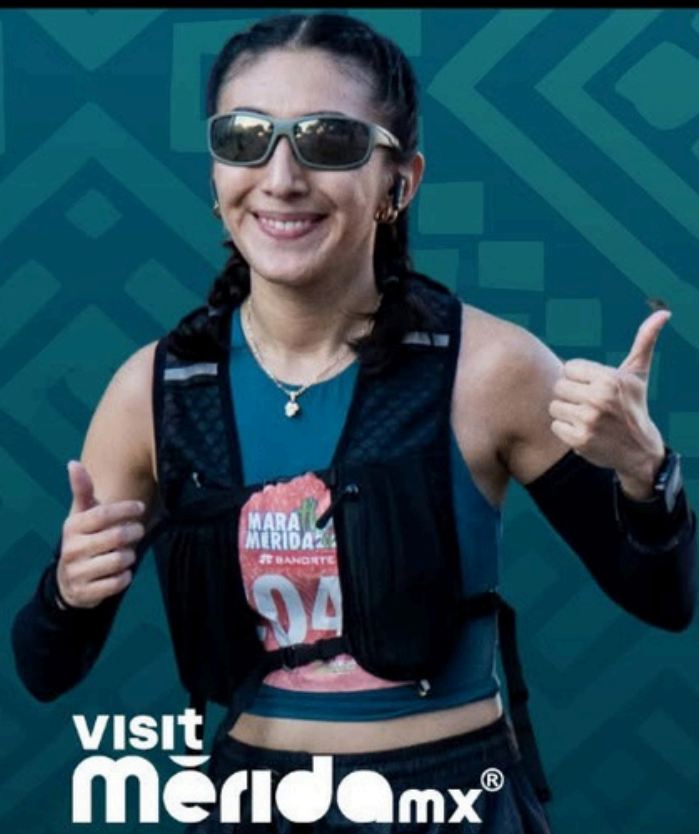
Atleta	Categoría	Medallas
Miriam Ceballos Canul	M45	400 metros (Oro), 200 metros (Oro), 100 metros (Plata)
Rossana Alpizar	M50	Lanzamiento de bala (Oro), Lanzamiento de jabalina (Bronce), Pentatlón lanzamientos (Bronce)
Gloria Martínez Zupo	M50	100m planos (Plata), 200m planos (Bronce), 3000m planos (Plata)
Liliana Lazo Chavez	M35	Lanzamiento de martillo (Bronce), Lanzamiento de súper peso (Bronce), Pentatlón de lanzamientos (Bronce), 4to Lanzamiento de bala, 4to Lanzamiento de jabalina
Francisco Monroy Zazueta	M44	100 mts (Plata), 200 mts (Bronce)
David Alejandro Peraza Correa	M50	Salto de longitud (Oro)
Daniel Aguilar	M40	200 planos (29.54"), 400 planos (1'04.63"), 800 planos (2'32.48")
Alfredo Segovia	M75	5000 mts caminata (Oro), 1000 Mts caminata (Oro)

¡ORGULLO, DISCIPLINA Y PASIÓN!
Yucatán siempre en la meta

Mimí Ceballos invita a más atletas veteranos a que se acerquen al atletismo máster y disfrutar de esta experiencia.

INSCRÍBETE YA

APROVECHA ANTES DEL **CAMBIO DE PRECIO** EL 1 DE SEPTIEMBRE



42k

21k

10k

3k

PRECIO HASTA EL
31 DE AGOSTO

PRECIO A PARTIR
DEL 1 DE SEPTIEMBRE

\$580.00
PESOS

\$690.00
PESOS

\$580.00
PESOS

\$690.00
PESOS

\$400.00
PESOS

\$400.00
PESOS

\$300.00
PESOS

\$300.00
PESOS

visit
Mérida.mx®

ENERO 10 2027

TODA LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL:

RUNNING - FITNESS - DEPORTES - DEPORTE INCLUSIVO - VIDA SALUDABLE

Y MUCHO MÁS, LO ENCUENTRAS EN...



Actívate!
Sport.com.mx

HAZ CLICK

EL ESPÍRITU DEL YIN YANG



La energía del Yin Yang es:

'Tranquilidad más tranquilidad, alarga la vitalidad'

'Serenidad más serenidad enaltece la personalidad'.



Por David Rosales
Promotor de Artes
Marciales

El Gran Camino nunca se destruye; sólo se mejora con el tiempo. Quien se adentra en los secretos del Ying Yang, beneficiará su cuerpo y alma y se le revelará el significado del gran camino.

El que conoce lo externo es un erudito. El que se conoce a sí mismo es un sabio. El que conquista a los demás es poderoso. El que se conquista a sí mismo es invencible.

La energía interna existe, no es ningún 'cuento chino' u 'oriental'.

El poder del Ying Yang es real, y está presente en la vida diaria de las personas, incluso quienes ni siquiera saben de su existencia.

De acuerdo con la mitología oriental, el llamado Bing Bang, es el antecedente del Yin Yang, cuando sucedió hace millones de años, esa explosión fragmentó las energías en positivas y negativas, en los extremos de cada etapa de la evolución de los planetas hasta llegar hasta nuestros días.

Se considera que **la fuerza del Yin Yang mantiene el orden en el Universo,** de ahí que, de fragmentarse esa energía, todo volvería al inicio, a un nuevo Bing Bang, a nuevos mundos y civilizaciones y esa fragmentación derivaría en una confrontación entre el denominado bien y el mal, lo blanco y lo negro.

Si esa fragmentación llegará hasta lo blanco de lo negro y viceversa, habría un caos universal, en donde los mundos podrían evolucionar en seres demasiado poderosos, similares a los ángeles, con objetivos muy definidos, tales como destrucción y vida, fuego y agua, oxígeno y falta de él, gravedad vs ingravidez.

Por tanto, **sería fundamental que ambas fuerzas crearan seres capaces de volver al cauce normal y el equilibrio que es el común denominador del Yin Yang.**

*Mantener las emociones bajo control,
aterrizando en la vida diaria,
nos hará conscientes del poder que
emana de la paz, de nuestro propio Yin Yang.*



Ying Yang es considerado también un portal a diferentes dimensiones de paz, por eso según los chinos, donde hay un Yin Yang prevalece el equilibrio y la capacidad de discernir entre el bien y el mal.

En el mundo en que vivimos, los ruidos, las prisas, son el principio de una angustia que se hace permanente en los seres humanos. La continua tensión diaria que el hombre lleva consigo, le va mermando poco a poco el sistema nervioso hasta que acaba por deteriorarlo.

De ahí la importancia de **mantener las emociones bajo control, aterrizando en la vida diaria, el poder que emana de la paz, de nuestro propio Yin Yang.**



Por Luz Ma. Escalante

Cuando hablamos de rendimiento deportivo, solemos pensar en velocidad, fuerza, técnica o resistencia.

Sin embargo, existe un factor que muchas veces define el resultado de un partido y que no aparece en las estadísticas: la fortaleza mental.

Es aquí donde hablaremos de la Psicología del Deporte: ese entrenamiento invisible.

En el fútbol femenino amateur y competitivo, especialmente en mujeres mayores de 30 años, la psicología del deporte se convierte en una herramienta indispensable para mantener el rendimiento, disfrutar el juego y afrontar los desafíos dentro y fuera de la cancha.

A partir de los 30 años, muchas futbolistas ya han desarrollado una mejor lectura del juego.

La toma de decisiones suele ser más rápida y eficiente porque está respaldada por años de experiencia.



La inteligencia táctica puede compensar la pérdida natural de velocidad o explosividad física.

Saber cuándo presionar, cuándo esperar y cómo ocupar los espacios es una ventaja que solo otorgan los minutos acumulados en la cancha.

La confianza también se entrena.

Las futbolistas con mayor estabilidad emocional suelen recuperarse más rápido después de perder un balón, fallar un pase o recibir un gol.

La diferencia está en la capacidad de mantener la concentración en la siguiente jugada.

La psicología deportiva trabaja precisamente ese aspecto: aprender a sustituir el pensamiento negativo por una respuesta orientada a la acción.

Controlar las emociones. El fútbol es un deporte de emociones intensas. La frustración, la ansiedad o el exceso de confianza pueden influir directamente en el desempeño.

Es recomendable desarrollar hábitos como:

- Respiración profunda antes de reanudar el juego.
- Comunicación positiva entre compañeras.
- Mantener el enfoque en la siguiente acción y no en el error anterior.
- Evitar discusiones con árbitros o rivales que rompan la concentración.
- La estabilidad emocional suele convertirse en una ventaja competitiva.
- El liderazgo cambia con los años
- No todas las líderes llevan el gafete de capitana.

En equipos con jugadoras mayores de 30 años, el liderazgo muchas veces se demuestra con el ejemplo: mantener la calma, motivar al grupo, ordenar la defensa, apoyar a una compañera después de un error o transmitir confianza en los momentos difíciles.

Ese liderazgo silencioso fortalece al equipo y genera un ambiente competitivo más saludable.

Competir también es disfrutar

Muchas mujeres combinan el fútbol con el trabajo, la familia y otras responsabilidades. Por ello, mantener el equilibrio entre la competencia y el disfrute resulta fundamental.

La presión excesiva puede disminuir el rendimiento. En cambio, cuando una jugadora disfruta el partido, celebra el esfuerzo colectivo y entiende que siempre se puede mejorar, y su desempeño suele ser más constante.

La preparación mental forma parte del entrenamiento

Así como se entrenan los disparos, la resistencia o la táctica, la mente también necesita preparación.

Algunas estrategias utilizadas por la psicología del deporte incluyen:

- Visualizar jugadas antes del partido.
- Establecer objetivos específicos para cada encuentro.
- Mantener rutinas previas al juego.
- Practicar la respiración para controlar el estrés.
- Evaluar el desempeño al finalizar el partido, enfocándose tanto en los aciertos como en las áreas de mejora.



Mucho más que condición física

En el fútbol, ganar un duelo individual, **recuperarse después de un error o mantener la concentración durante todo el partido depende tanto del cuerpo como de la mente.**

Después de los 30, la experiencia, la inteligencia emocional y la confianza pueden convertirse en las mejores aliadas dentro del terreno de juego.

En el fútbol femenino es común escuchar frases como: "Ya estás grande para jugar", "Las jóvenes corren más" o "Es tiempo de hacerte a un lado".

Aunque estos comentarios pueden afectar la confianza, es importante recordar que la edad, por sí sola, no determina el rendimiento de una jugadora.

La psicología del deporte nos enseña que la comparación constante con otras futbolistas solo genera frustración.

Cada etapa tiene fortalezas diferentes. Mientras una jugadora de 20 ó 25 años puede destacar por su velocidad y capacidad física, una futbolista mayor de 30, 35 ó más años suele aportar mejor lectura del juego, mayor inteligencia táctica, liderazgo y control emocional.

Aceptar esta realidad no significa conformarse, sino adaptar el estilo de juego.

Quizá ya no sea necesario correr cada balón, sino elegir mejor los momentos para presionar, ocupar los espacios correctos y hacer que la experiencia marque la diferencia.

También es importante reconocer cuándo el cuerpo comienza a enviar señales que no deben ignorarse. **La recuperación tarda más, algunas molestias aparecen con mayor frecuencia y el riesgo de lesión aumenta si no se respetan los tiempos de descanso y preparación.**

Entender que ya no podemos competir físicamente de igual a igual con una jugadora de 20 años no es una derrota; es una oportunidad para competir de una manera más inteligente.

El verdadero reto no es intentar jugar como hace diez años, sino descubrir la mejor versión de nosotras mismas en el presente.

Las grandes deportistas no permanecen vigentes porque desafían el paso del tiempo, sino porque saben evolucionar con él. **Cambian hábitos de entrenamiento, fortalecen su preparación física y mental, y encuentran nuevas formas de aportar al equipo.**

La experiencia nunca reemplazará la juventud, ni la juventud reemplazará la experiencia. Cuando ambas se respetan y se complementan, el fútbol alcanza su mejor versión. **Una mente bien entrenada puede marcar la diferencia entre competir... y rendir al máximo.**

DESPUÉS DE LOS 30, LA EXPERIENCIA, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA CONFIANZA PUEDEN CONVERTIRSE EN LAS MEJORES ALIADAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO.





ERGON

MOVIMIENTO FUNCIONAL



FUERZA



MOVILIDAD



EQUILIBRIO



LONGEVIDAD

FUERZA
MOVILIDAD
EQUILIBRIO
LONGEVIDAD

Tu cuerpo
es tu mejor
herramienta.
Entrénalo.
Cúidalo.
Vívelo.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA ADULTOS +40

MEJOR MOVIMIENTO, MEJOR VIDA.



UBICACIÓN

Calle 15 x 52
Residencial Pensiones
enfrente de Plaza las Américas
Mérida, Yucatán



CONTÁCTANOS

WhatsApp

99-93-23-63-05

www.activatesport.com.mx



HORARIOS

LUNES A VIERNES

6:00 AM - 10:00 AM

6:00 PM - 7:00 PM

13

EL POR QUÉ DE LAS PAUSAS DE HIDRATACIÓN

La razón oficial de la FIFA para implementar las pausas de hidratación obligatorias es el cuidado de la salud de los futbolistas ante el calor intenso en el verano de los países anfitriones (EEUU, México y Canada).

Estas interrupciones buscan evitar problemas derivados de la deshidratación, como golpes de calor y otras complicaciones médicas.

La medida pretende anticipar riesgos y garantizar condiciones óptimas para los jugadores, priorizando su integridad física en escenarios donde las altas temperaturas pueden afectar el rendimiento y la seguridad en el campo de juego.

La obligatoriedad de las pausas ha generado opiniones divididas. Sin embargo, la uniformidad del formato ha despertado cuestionamientos entre jugadores, entrenadores y analistas, quienes señalan que no siempre resulta necesario detener el partido si las condiciones meteorológicas son benignas o si el estadio está adecuadamente climatizado.

Para algunos, la rigidez de la norma podría alterar el flujo natural del juego y afectar estrategias deportivas que dependen de la continuidad del ritmo competitivo.

No obstante, esta medida aplicada en el pasado Mundial de Fútbol 2026, ha sido el inicio de una nueva regla en los juegos oficiales de las ligas federaciones afiliadas a la FIFA. Siempre en la búsqueda de preservar la salud e integridad de los jugadores, por lo que, todo lo relacionado con ese tema será bienvenido.



POR DR. ANDRÉ SULUB HERRERA
CENTRO INTEGRAL DE NUTRICIÓN,
DEPORTE Y REHABILITACIÓN

CENTRO INTEGRAL DE NUTRICIÓN, DEPORTE Y NUTRICIÓN



CINDER

MUÉVETE
MEJOR
VIVE
MEJOR



NUTRICIÓN

Alimenta tu cuerpo, nutre tu vida.



DEPORTE

Mejora el rendimiento, previene lesiones.



REHABILITACIÓN

Recupera la fuerza, restaura el movimiento.



Nuestra nueva ubicación:

Calle 35 #376A x 44
Jesús Carranza,
Mérida, Yucatán.



Te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales:

FB: CINDER

IG: Cindermid

Tel: 9991961117.



MÁS FUERTE HOY, MÁS SANO MAÑANA.

MOVIMIENTO EN LA MADUREZ

EL ROL CRUCIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MENOPAUSIA



Por MEE Rosa Gpe. Pech Pacheco
Vocera Ibero Red

La actividad física es la herramienta no farmacológica más eficaz para mitigar los efectos de la pérdida de estrógenos durante la menopausia.

El cese de la función ovárica altera profundamente la composición corporal, el metabolismo y la estructura ósea de la mujer.

Ante este escenario biológico, el ejercicio regular no es opcional: representa una necesidad terapéutica para mantener la autonomía, la salud cardiovascular y el bienestar emocional.

Es por esta razón que la actividad física durante la menopausia es la herramienta más eficaz para contrarrestar la pérdida de estrógenos.

Ayuda a preservar la masa muscular, fortalecer los huesos, prevenir enfermedades cardiovasculares y reducir síntomas como sofocos o alteraciones del estado de ánimo.

1. El Impacto de la Caída Hormonal en el Cuerpo

La transición hacia la menopausia (climaterio) acelera procesos que afectan directamente la calidad de vida de las mujeres. Entre las principales transformaciones fisiológicas destacan:

- **Pérdida de masa muscular (Sarcopenia):** A partir de los 30 años se pierde entre un 3% y un 8% de músculo por década, ritmo que se dispara con la caída del estrógeno.
- **Desaceleración del metabolismo:** La pérdida de tejido muscular disminuye el gasto calórico diario, facilitando el aumento de peso.
- **Redistribución de la grasa corporal:** El tejido adiposo tiende a acumularse predominantemente en la faja abdominal y la cadera, elevando el riesgo cardiovascular.
- **Desmineralización ósea:** Durante los primeros 5 años postmenopausia se puede perder hasta el 10% de la densidad ósea, incrementando el riesgo de osteoporosis.

La actividad física durante la menopausia es la herramienta más eficaz.



2. Beneficios Clínicos del Ejercicio Físico Regular

La evidencia científica reciente, como las directrices de la Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) publicadas en la hoja informativa Actividad Física y Menopausia, confirma que el movimiento estructurado genera adaptaciones sistémicas protectoras:

Protección Metabólica y Cardiovascular.- El ejercicio estimula la biogénesis mitocondrial y optimiza la sensibilidad a la insulina. Esto reduce drásticamente la incidencia de afecciones crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial.

Preservación de la Salud Ósea.- Los estímulos mecánicos derivados del ejercicio de fuerza activan los osteoblastos. La liberación de mioquinas como la irisina inducida por el entrenamiento detiene la reabsorción ósea acelerada por la menopausia.

Regulación Termorreguladora y Emocional.- La actividad física de intensidad moderada incrementa la producción de endorfinas. Esto mejora la capacidad del sistema nervioso para regular la temperatura corporal, aliviando de forma natural la severidad de los sofocos, el insomnio y los episodios de ansiedad o niebla mental.

3. Prescripción de Ejercicio: El Enfoque Multicomponente

Un programa eficaz no debe limitarse a largas caminatas a ritmo lento. La combinación óptima según estudios de instituciones como la Universidad de Exeter, incluye tres pilares:

Capacidad Física	Tipo de Estímulo Recomendado	Frecuencia y Volumen Mínimo
Fuerza Muscular	Pesas, bandas elásticas, entrenamiento funcional o máquinas.	2 a 3 sesiones por semana.
Cardio (Aeróbico)	Marcha nórdica, ciclismo, natación o caminata rápida.	Mínimo 150 minutos semanales moderados.
Movilidad y Eje	Pilates, yoga o ejercicios para el core profundo.	Diariamente (sesiones breves o calentamiento).



La marcha nórdica, originaria de Finlandia, consiste en caminar utilizando bastones que permiten impulsarse con los brazos mientras se camina, simulando el gesto del esquí de fondo.



El papel insustituible de la fuerza

Para aplanar el vientre y proteger los huesos, levantar cargas moderadas a altas o realizar ejercicios de impacto controlado es clave. Sin masa muscular activa, el metabolismo basal continúa decayendo de forma irreversible.

4. Guía Práctica de Implementación Segura

- Obtener valoración médica previa: Evaluar la densidad mineral ósea actual y la respuesta cardiovascular al esfuerzo.
- Priorizar el suelo pélvico: Combinar los ejercicios de fuerza con gimnasia hipopresiva o trabajo de core profundo para evitar disfunciones asociadas a la pérdida de colágeno.
- Controlar el calentamiento: Dedicar un mínimo de 10 minutos a la movilidad dinámica antes de usar cargas pesadas.
- Evitar el sedentarismo invisible: Interrumpir los periodos prolongados sentada en el trabajo mediante caminatas cortas (micropatrones de actividad).
- Acompañar con nutrición adecuada: Incrementar la ingesta de proteínas de alto valor biológico junto con aportes óptimos de calcio y vitamina D.

En conclusión, la actividad física regular, combinada con entrenamiento de fuerza, cardiovascular y flexibilidad, funciona como la intervención no farmacológica más potente para combatir el declive hormonal durante la menopausia.

Este enfoque constituye una inversión esencial para garantizar la autonomía, salud ósea y bienestar mental en la madurez, así que ¡Actívate!

La actividad física regular, combinada con entrenamiento de fuerza, cardiovascular y flexibilidad, funciona como la intervención no farmacológica más potente.



FRANCO COLUMBU

EL LEGADO DE UNA LEYENDA



Por
Mr. Sparta

Referente de una generación en la que el fisicoculturismo combinó estética, fuerza y una férrea cultura del entrenamiento. Su historia conserva una enseñanza plenamente vigente para quienes entran cada día al gimnasio.



A siete años de su fallecimiento, el fisicoculturismo recuerda a uno de los grandes exponentes de su época dorada: un atleta que demostró que la grandeza no se mide en centímetros, sino en disciplina, fortaleza y determinación.

Franco Columbu construyó una leyenda que trascendió los músculos y los escenarios de competencia. Nacido el 7 de agosto de 1941 en Ollolai, un pequeño poblado de Cerdeña, Italia, creció en un entorno humilde y desde muy joven conoció el esfuerzo físico.

Antes de encontrar su lugar en el fisicoculturismo practicó boxeo y posteriormente incursionó en el levantamiento de pesas y el powerlifting.

Con apenas 1.65 metros de estatura, Columbu desafió los parámetros físicos de un deporte dominado por atletas considerablemente más altos. Su extraordinaria musculatura, simetría y, sobre todo, una fuerza fuera de lo común terminaron convirtiéndolo en uno de los grandes nombres del fisicoculturismo mundial.

Alcanzó la cima al conquistar el título de “Mr. Olympia en 1976 y nuevamente en 1981”, el máximo reconocimiento competitivo de su época. Su carrera tuvo además uno de esos episodios que definen a los grandes deportistas. En 1977 participó en el concurso “World’s Strongest Man”, donde sufrió una grave lesión en la rodilla durante una prueba en la que debía desplazarse cargando un refrigerador. El accidente lo alejó varios años de las competencias, pero Columbu se recuperó y regresó en 1981 para conquistar por segunda ocasión el Mr. Olympia antes de retirarse.

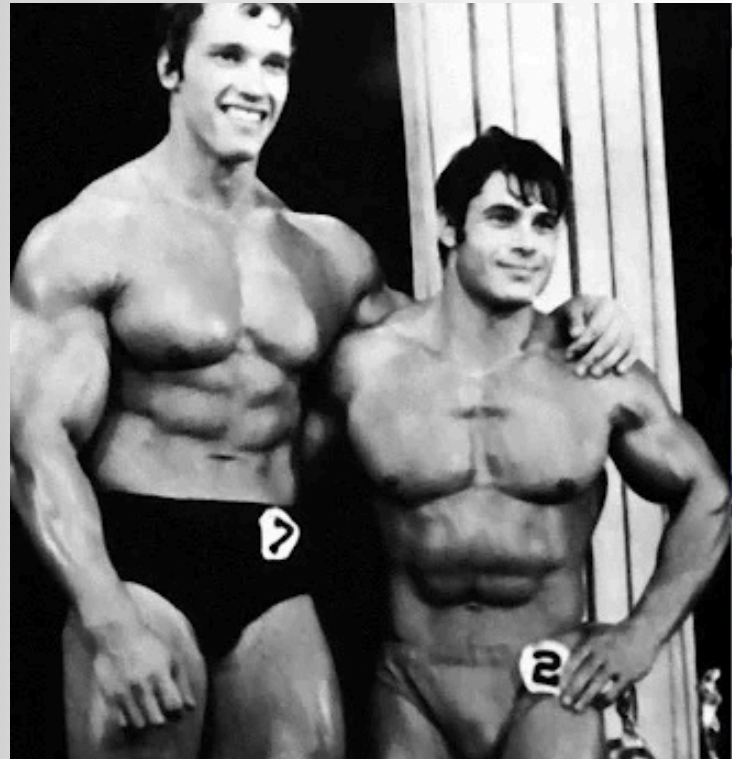


Su historia está inevitablemente ligada a la de “Arnold Schwarzenegger”. Se conocieron en Europa durante la década de los sesenta y terminaron convirtiéndose en compañeros de entrenamiento, competidores y amigos durante más de medio siglo.

Juntos formaron parte de aquella generación que convirtió los gimnasios de California y el fisicoculturismo de los años setenta en un fenómeno internacional.

Columbu también apareció junto a Schwarzenegger en producciones cinematográficas como “Conan the Barbarian”, “The Terminator” y “The Running Man”.

Pero detrás del campeón existía también un hombre cuya vida profesional fue más amplia que las pesas. Columbu obtuvo formación como quiropráctico y escribió sobre entrenamiento y acondicionamiento físico, manteniendo durante décadas su vínculo con el deporte que lo convirtió en figura mundial.



Se tituló como quiropráctico, escribió sobre entrenamiento y acondicionamiento físico y mantuvo su vínculo con el deporte que lo convirtió en figura mundial, falleció en 2019.



Franco Columbu falleció el 30 de agosto de 2019, a los 78 años, en su natal Cerdeña, después de sufrir una indisposición mientras nadaba en el mar. Su muerte provocó numerosas muestras de reconocimiento, entre ellas la de Schwarzenegger, quien recordó los 54 años de amistad que compartieron y la influencia que el italiano tuvo en su propia vida.

A siete años de su partida, Columbu permanece como referente de una generación en la que el fisicoculturismo combinaba estética, fuerza y una férrea cultura del entrenamiento.

Su historia conserva además una enseñanza plenamente vigente para quienes entran cada día al gimnasio: Las condiciones físicas pueden marcar el punto de partida, pero son la disciplina, la constancia y la voluntad las que determinan hasta dónde podemos llegar.



54.^a EDICIÓN

CARRERA ATLÉTICA DEL MAYAB: UXMAL - MUNA

EDICIÓN DEDICADA A RAFAEL OCAMPO LARA



INSCRIPCIONES:

- INICIANDO A PARTIR DEL **27 DE ABRIL DE 2026**
- FINALIZANDO EL **27 DE SEPTIEMBRE DE 2026** O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

INSCRIPCIONES VÍA WHATSAPP:

- RHINO RUNNER: 999 970 7103
- DOÑA LULÚ: 999 160 1344
- MARIO MARAVÉ: 999 638 3374



INSCRIPCIONES EN LÍNEA:

- www.dashport.run

CUOTA DE RECUPERACIÓN:

PRECIO PREVENTA: \$320MXN.

OFERTA PREVENTA MARAVÉ: \$220MXN SIN PLAYERA.
(ANTES DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

PRECIO NORMAL: \$370MXN.

OFERTA NORMAL MARAVÉ: \$270MXN SIN PLAYERA.
(A PARTIR DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

MARATHON MÉRIDA 2027

 **BANORTE**

ENERO 10

42k

21k

10k

3k