



WWW.MENSDYSTEN.DK

MENSTRUATION OG TRÆNING

HVORFOR SKAL DET VÆRE SÅ SVÆRT AT TALE OM MENSTRUATION OG TRÆNING?

Nogle tror, at menstruation hæmmer præstationen, og andre er urolige for, at andre skal opdage, at de har menstruation. Blandt trænere og sportschefer savner man ofte viden om menstruation – det er noget, man ikke taler om. Helt enkelt fordi det er tabu at tale om menstruation, både i og udenfor idrætsverdenen.

HVAD VED MAN OM MENSTRUATION OG TRÆNING?

En stor del af den idrætsmedicinske forskning, som er blevet lavet gennem tiden, er foretaget på mandlige sportsudøvere. Det skyldes sandsynligvis, at kvindekroppen med menstruationscyklus, p-pillecyklus og hormoner hidtil har været for kompliceret at studere.

Ny forskning* viser, at kvinder, som tilpasser deres træning efter deres menstruationscyklus, kan få en mere effektiv styrketræning.

**Wikström-Frisén L, Boraxbekk CJ og Larsén K, 2017*

KAN MAN TRÆNE, NÅR MAN HAR MENSTRUATION?

Man behøver ikke at springe træningen over, bare fordi man har menstruation. Tværtimod kan træningen være med til at lindre gener under menstruation, herunder menstruationssmerter.

Nogle får det bedre af træning, mens andre ikke gør. Oplever man træthed eller smerter på grund af sin menstruation, kan det hjælpe at lave nogle alternative øvelser, se mere på mensedysten.dk

TRÆNINGSTIP:

HAR DU SVÆRE MENSTRUATIONSSMERTER, KAN LETTERE BEVÆGELSER HJÆLPE MED AT LINDRE EN DEL AF SMERTEN.



KAN RESULTATERNE PÅVIRKES?

Der findes ingen entydige forskningsresultater, som viser, at kvinder præsterer forskelligt afhængigt af, hvor i menstruationscyklussen de befinder sig. Derimod findes der forskning, som viser, at effekten af din træning kan forbedres, hvis du samler dine styrketræningspas primært i menstruationscyklussens to første uger: Fra første dag af din blødning til ægløsningen, som sker ca. to uger senere.

I løbet af denne fase kan det altså betale sig at satse lidt ekstra på styrketræning.

ER DER RISICI FORBUNDET MED MENSTRUATION OG TRÆNING?

Nej, ikke direkte risici, men hvis du har PMS, såkaldte præmenstruelle symptomer og din balance og koordination er forværret, kan der være en højere risiko for skader i løbet af dagene før og nogle af de første blødningsdage, dvs. når du har PMS. Balanceforstyrrelser og problemer med koordinationen kan påvirke for eksempel landingsteknikken efter hop. For at mindske risikoen for skader kan du regelmæssigt træne din balance, knækontrol og landingsteknik.

HVIS DU TRÆNER MEGET OG IKKE SPISER TILSTRÆKKELIGT, KAN DET FØRE TIL UDEBLEVEN MENSTRUATION

På sigt kan det også give dig dårligere knoglesundhed, som gør at du lettere kan komme til skade. Husk at spise tilstrækkelige mængder næringsrig mad, så vil din menstruation blive regelmæssig igen. Så husk at spise tilstrækkeligt, når du træner!

MENSTRUATIONSCYKLUSSENS FASER

I løbet af menstruationscyklussen ændrer hormonniveauerne sig. Derfor kan kvinder kan føle, at der sker forandringer med dem, både mentalt og kropsligt, afhængigt af hvor i deres cyklus, de befinder sig.

Kvinder har ens hormonvariationer, men det betyder ikke, at alle kvinder oplever de samme effekter under samme fase af menstruationscyklussen.

Udgangspunktet ved træningstilpasning bør være den kvindelige idrætsudøvers/motionists individuelle oplevelser.

TRÆNINGSTIP FOR DE TO UGER MELLEM ÆGLØSNING OG MENSTRUATION*:

I DENNE FASE FINDES DER TEORIER OM, AT KROPPEN HAR GODT AF UDHOLDENHEDSTRÆNING OG AKTIVITETER SOM LANGDISTANCELØB. DET SKYLDES, AT KROPPEN HER FORBRÆNDER FEDT MERE EFFEKTIVT OG LAGRER KULHYDRATER.

*Der findes i dag teorier, men endnu ingen forskningsresultater fra gennemførte træningsstudier, som har undersøgt, i hvilken periode det er bedst at træne udholdenhed/kondition. Styrketræning giver gode resultater de første to uger.



***TRÆNINGSTIP FOR DAGENE
INDEN MENSTRUATION OG
ET PAR DAGE IND I
MENSTRUATIONEN:***

*DETTE KAN VÆRE EN HÅRD FASE FOR DIG,
HVOR HUMØRET EVENTUELT
SVINGER OG KROPPEN LEVER SIT EGET LIV.
OPLEVER DU DET, BØR TRÆNINGEN TILPASSES
EFTER LYST, ENERGI OG HUMØR.*

NU VED I MERE OM MENSTRUATION OG TRÆNING!

Nu har I fået masser af information om menstruation, menstruationscyklus og træning. Herfra skal I selv tage over. Begynd at tænke på, tale om og overveje, hvordan I bedst kan udnytte den her viden, og hvordan I kan arbejde med at bryde tabuet om menstruation og forbedre unge pigers vilkår i forhold til at træne og konkurrere!



WWW.MENSDYSTEN.DK

*Faktatjekket tekst om menstruation og træning af Lisbeth Wikström-Frisén,
læge i idrætsmedicin, læge og forsker ved Enhed for idrætsmedicin ved
Umeå Universitet*