

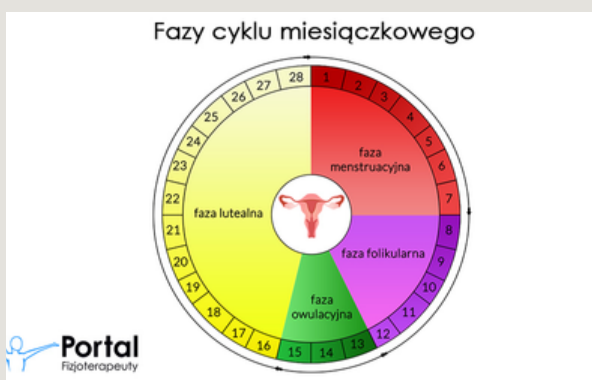
CYKL MENSTRUACYJNY, A TRENING

Cykl menstruacyjny to jeden z etapów rozwoju każdej kobiety. Część pań przechodzi to zupełnie bez objawowo, z kolei inne kobiety przechodzą ten czas zmagając się z nieprzyjemnymi symptomami. Wiele Pań, które odczuwa dyskomfort rezygnują z podjęcia aktywności fizycznej ze względu na złe samopoczucie. Istnieje wiele teorii które mówią, że trening podczas menstruacji nie jest wskazany ze względu na zmiany jakie zachodzą w naszym organizmie. Jednak jeśli zdajemy sobie sprawę co dzieje się z nami w tym czasie, a także jak prawidłowo ćwiczyć to nie powinno być wątpliwości co do pozytywnych aspektów płynących z aktywności fizycznej.

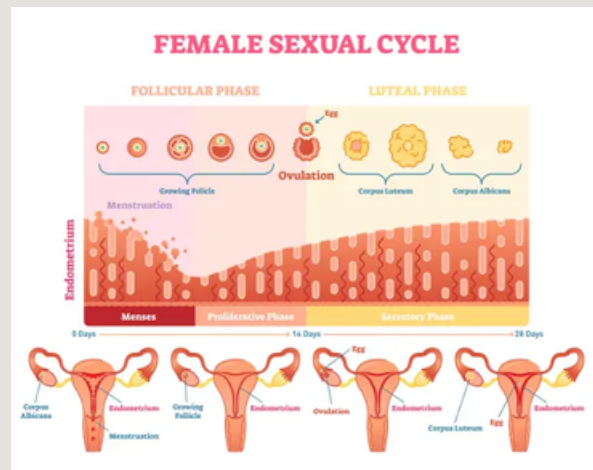
FAZY CYKLU U KOBIET:

Na wstępie warto sobie przypomnieć jak przebiega cykl menstruacyjny. A więc prawidłowy cykl u każdej kobiety powinien trwać około 28 dni, regularnie co miesiąc. Ponadto zmiany które zachodzą w naszym organizmie są wynikiem pracy naszego układu hormonalnego i wynika to z prawidłowo funkcjonującego organizmu. Cały cykl składa się z 5 faz do których zaliczyć można:

1. Wczesna faza folikularna (menstruacja) (1.-5. dzień cyklu),
2. Późna faza folikularna (6.-13. dzień cyklu),
3. Owulacja (14. dzień cyklu),
4. Wczesna faza lutealna (15.-21. dzień cyklu),
5. Późna faza lutealna (22.-28. dzień cyklu).



W trakcie tego okresu w naszym organizmie następuje szereg zmian, które mają umożliwić dojrzewanie komórki jajowej, jajeczkowanie a także przygotowanie błony śluzowej macicy na przyjęcie zapłodnionego jajeczka. Jeśli jednak nie dojdzie do zapłodnienia śluzówka macicy się złuszcza co powoduje jej wydalaniem podczas krwawienia.



Cykl menstruacyjny, a aktywność fizyczna:

Faza folikularna:

W tej fazie nasze ciało ma zdolność do wytwarzania mnóstwa energii i jest w stanie zrobić więcej. Kobiety czują się najlepiej i są bardziej efektywne. Ponadto każdy rodzaj treningu będzie idealny, może być to zarówno trening interwałowy, siłowy czy nawet rozciąganie. Nasze ciało idealnie sprawdzi się w treningu o zwiększonej intensywności. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji oraz samopoczucia. Należy podkreślić, że pomimo tego samego układu oraz faz które przebiegają w ten sam sposób należy słuchać własnego organizmu, gdyż każda kobieta inaczej odczuwa symptomy wiążące się z miesiączką, dlatego trening powinnyśmy dostosować do własnych możliwości.

Owulacja:

W czasie tego okresu Kobieta charakteryzuje się największymi możliwościami, dlatego trening siłowy sprawdzi się idealnie, jednak musimy zadbać szczególnie o wykonanie techniczne gdyż podwyższony estrogen wpływa negatywnie na nasze więzadła powodując ich osłabienie.

Faza lutealna:

W tej fazie dochodzi do podwyższenia poziomu progesteronu. W tym czasie kobiety czują się najgorzej, gdyż bardzo często występuje tzw. PMS czyli Zespół napięcia przedmiesiączkowego. Wszystko to skutkuje tym, że zdecydowanie szybciej się męczymy i jesteśmy mniej efektywne. Warto abyśmy kontrolowały swój organizm w tych dniach uzupełniały zapasy wody oraz niezbędnych witamin do naszego organizmu. W tym etapie trening powinien być zdecydowanie mniej intensywny ze względu na zmniejszone możliwości oraz wolniejszą regenerację.

Dlatego w przypadku kobiet które chcą stale poprawiać swoje wyniki bądź być bardziej efektywniejszym na treningu warto kontrolować fazy w jakich aktualnie się znajdujemy i układać plan tak aby był on zgodny z naszym aktualnym stanem.

Bibliografia:

1. A. Kiepus " Jak trenować i odżywiać się pod cykl miesięczkowy" 2022
2. W. Rumińska "Wpływ cyklu miesięczkowego na trening" 2021

<https://arturjobda.pl/cykl-miesiaczkowy-a-trening/>

<https://trenerka-kobiet.pl/cykl-menstruacyjny-a-twoj-trening-i-odzywianie/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/wplyw-cyklu-miesiaczkowego-na-trening-aa-ghBX-XEfM-bBqX.html>

<https://www.body-challenge.pl/artukul/wplyw-cyklu-menstruacyjnego-na-aspekty-treningowe>