

Träning genom puberteten

- från tjej till kvinna



Av Alice Andersson

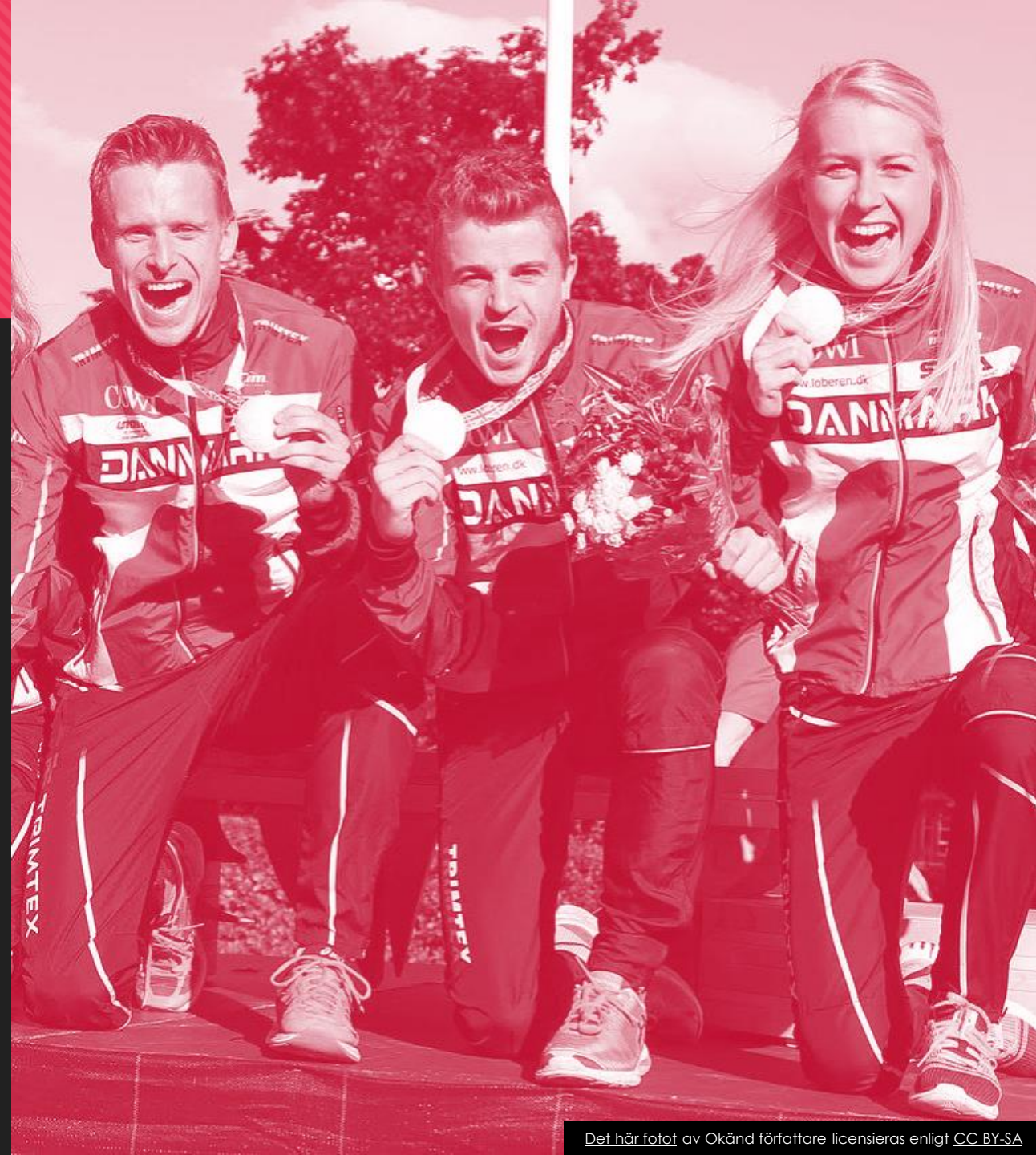
 [@aliceandersson95](https://www.instagram.com/aliceandersson95)

Kvinnlig och manlig fysiologi

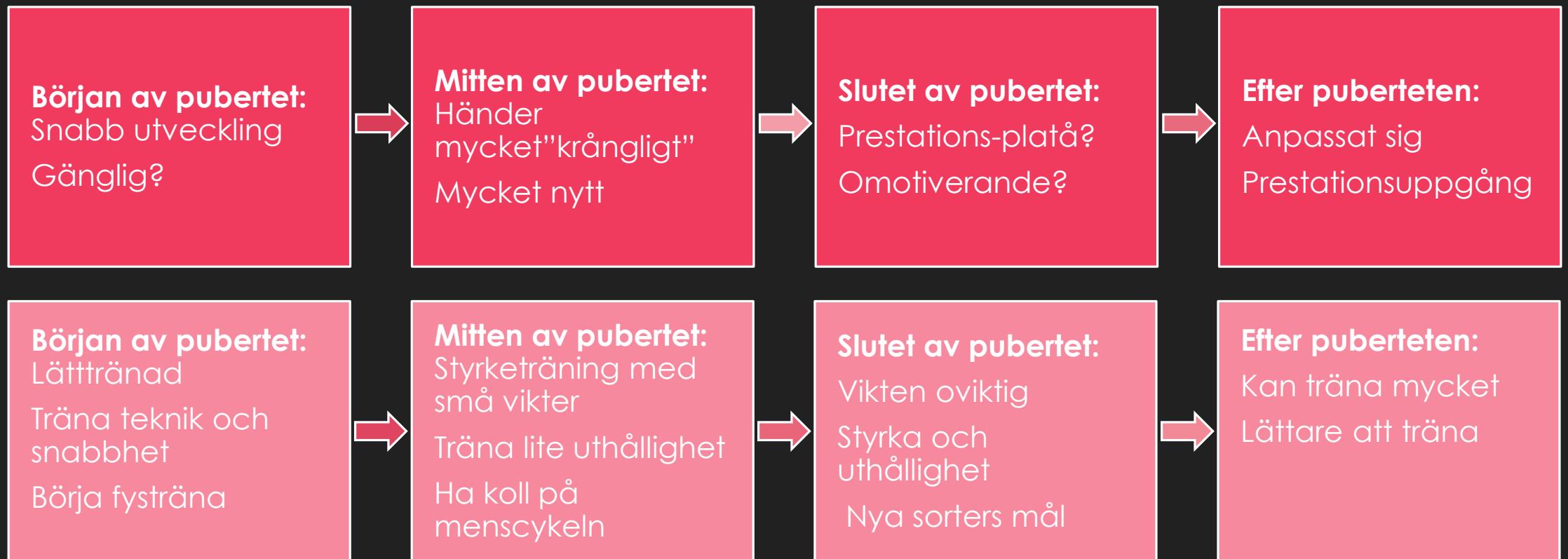
○ Våra kroppar:

- ♀ 3% mer av muskelmassan i benen
- ♂ större hjärta och lungor
- Musklerna fungerar likadant

- Kvinnors hormonnivåer är cykliska och männens är mer "flat line"



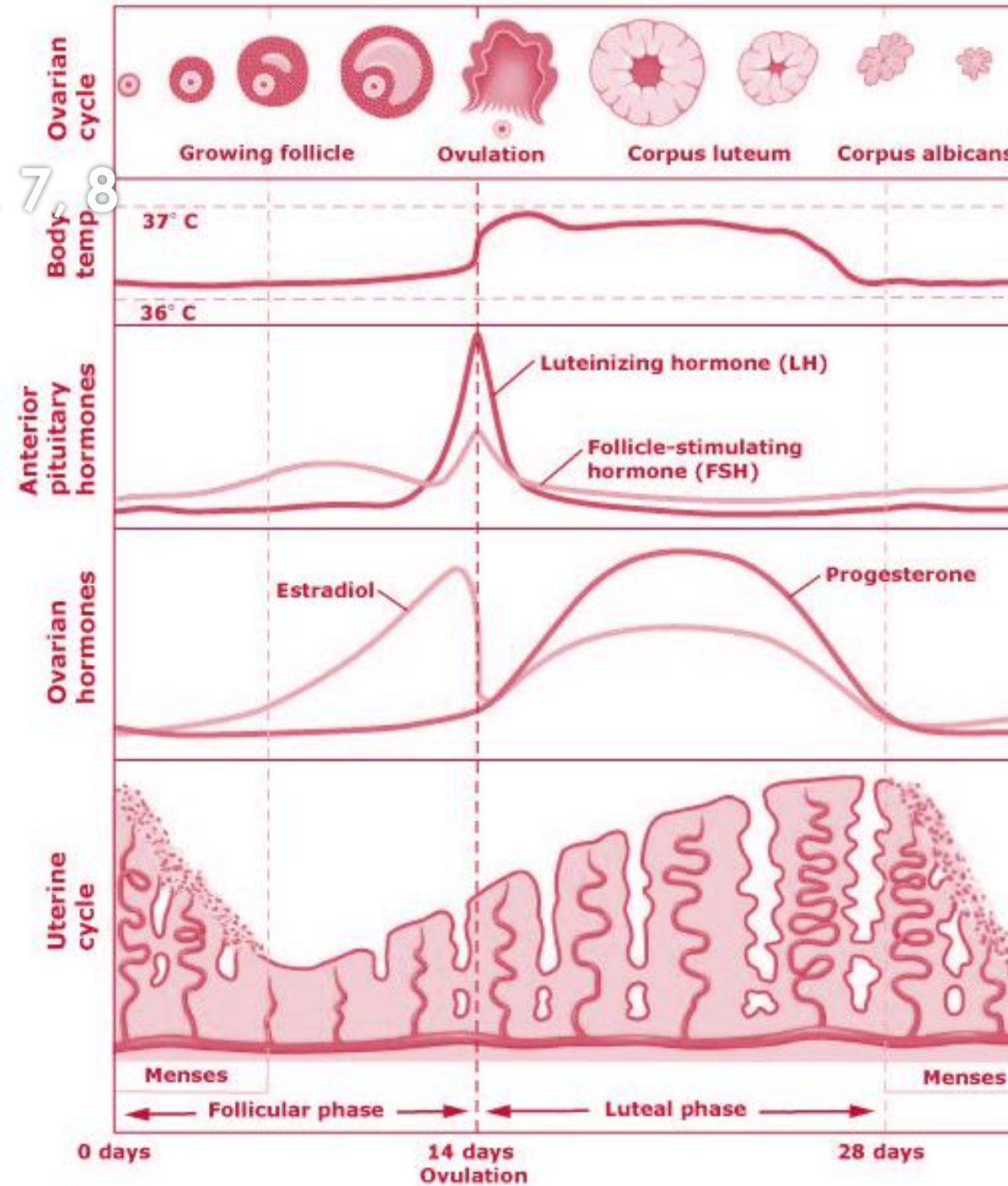
Prestera genom puberteten



Periodisering och mens^{3, 7, 8}

Hur känner man sig?

- Dag 1- 5, mensvärk? Bra dagsform
- Dag 4- 14 supermotiverad, bra dagsform
- Dag 14 Trött? Arg? Ledsen? Pigg? Energisk?
- Dag 15- 22 Lägre återhämtning
- Dag 22-28 Ömma bröst, svullen mage och kropp, grinig, omotiverad, skaderisk; PMS



Periodisering och mens^{3, 7, 8}

Går det att träna efter mensen?

1-3

Mensvärk
Kvarhängande PMS

Lättränad
Högintensiv träning

4-14

Högmotiverad

Lättränad
Hård träning
Styrketräning
Testa nya skills

15-22

Lägre motivation
Lägre återhämtning

Lågintensiv eller social
träning

23-28

Lägre återhämtning
Högre skaderisk
Lägre motivation

Lugn eller rutinträning

Snabbfakta

Östrogen och testosteron är uppbyggande

Progesteron är nedbrytande

Allopreganolon verkar orsaka PMS och PMDS

Fettdepåerna är som kroppens sparkonto och fett har en livsviktig roll för oss

Styrketräning förbereder musklerna att hantera tyngre motstånd

Kroppen tar effektivare till sig styrketräning när östrogenet är högt

Man är generellt mer motiverad till tuff träning när testosteronet är högre

Det är generellt sett högre skaderisk vid PMS

Relativ energibrist syns inte alltid på vågen, men försämrar prestationen och välmående

Hormonella preventivmedel kan ha påverkan på den fysiska prestationsförmågan

Källor:

1. Kenney, Wilmore & Costill: *Physiology of Sport and Exercise*
2. 1177 Vårdguiden, *Oregelbunden mens*
3. Wikström-Frisén: *Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use*
4. Savage*, Clarkson: *Oral contraceptive use and exercise-induced muscle damage and recovery*
5. Schaumberg, Jenkins, Janse de Jonge, Emmerton, Skinner: *Oral Contraceptive Use Dampens Physiological Adaptations to Sprint Interval Training*
6. Joyce, Sabapathy, Bulmer, Minahan: *The effect of prior eccentric exercise on heavy-intensity cycling: the role of gender and oral contraceptives*
7. O'Leary, Lehman, Koltun, Smith-Ryan, Hackney: *Response of testosterone to prolonged aerobic exercise during different phases of the menstrual cycle*
8. Crewther, Cook: *A longitudinal analysis of salivary testosterone concentrations and competitiveness in elite and non-elite women athletes*
9. *P-piller.nu*
10. Rasper, Bixo, *Psyket: Vad händer i hjärnan när man har PMS & PMDS?*

Frågor och funderingar?

Hör gärna av er via mail eller på Instagram:

alice.andersson95@hotmail.com



@aliceandersson95