



EDUCAZIONE FISICA E CICLO MESTRUALE

IN COLLABORAZIONE CON:

DOTT.SSA GEORGIE BRUINVELS, Director in Sports Science and Female Athlete Lead presso Orreco

EXOS Human Performance Company



INTRODUZIONE: CICLO MESTRUALE E SPORT

Disclaimer: lo scopo di questa lezione è aiutare a capire meglio come prendersi cura di sé ed entrare in sintonia con il proprio corpo. È intesa esclusivamente a scopo informativo e non deve essere considerata come sostituto della consulenza o del trattamento medico professionale. Se si ritiene di avere una condizione o un'emergenza medica, è necessario consultare immediatamente un medico o un altro professionista sanitario qualificato.

Oggi parleremo di mestruazioni e ciclo mestruale. La durata delle mestruazioni e del ciclo mestruale varia da persona a persona, ma andiamo ad approfondire.

Oltre 900 milioni di persone nel mondo hanno le mestruazioni, è assolutamente normale e non c'è alcun motivo per rinunciare all'attività sportiva durante quei giorni.

Analizzeremo le diverse fasi del ciclo mestruale, come gestirne i sintomi e quali movimenti e attività fisiche sono più adatti nei vari periodi del mese.

Lo scopo di questa lezione è aiutare a capire meglio come prendersi cura di sé ed entrare in sintonia con il proprio corpo.

CORPO UMANO: COME VIENE COORDINATO E REGOLATO

-
- Le sostanze chimiche prodotte dal corpo, chiamate ormoni, sono responsabili di "ritmi" e "processi" del corpo.
 - Questi possono influenzare il modo di pensare, lo stato d'animo e le attività che si ha voglia d'intraprendere. Aiutano perfino a capire quando si ha fame o sonno, o quando ci si sente felici o emotivi. Inoltre, sono estremamente importanti per il processo di crescita. Un periodo chiave in questo caso è la pubertà.

PUBERTÀ

-
- È il momento di transizione dall'infanzia all'età adulta. È un periodo davvero emozionante, prova del fatto che si sta crescendo!
 - Sono molti i cambiamenti determinati da questo evento che il corpo deve affrontare.

DOMANDE

1

A che tipo di cambiamenti vanno incontro le bambine durante il periodo della pubertà?

2

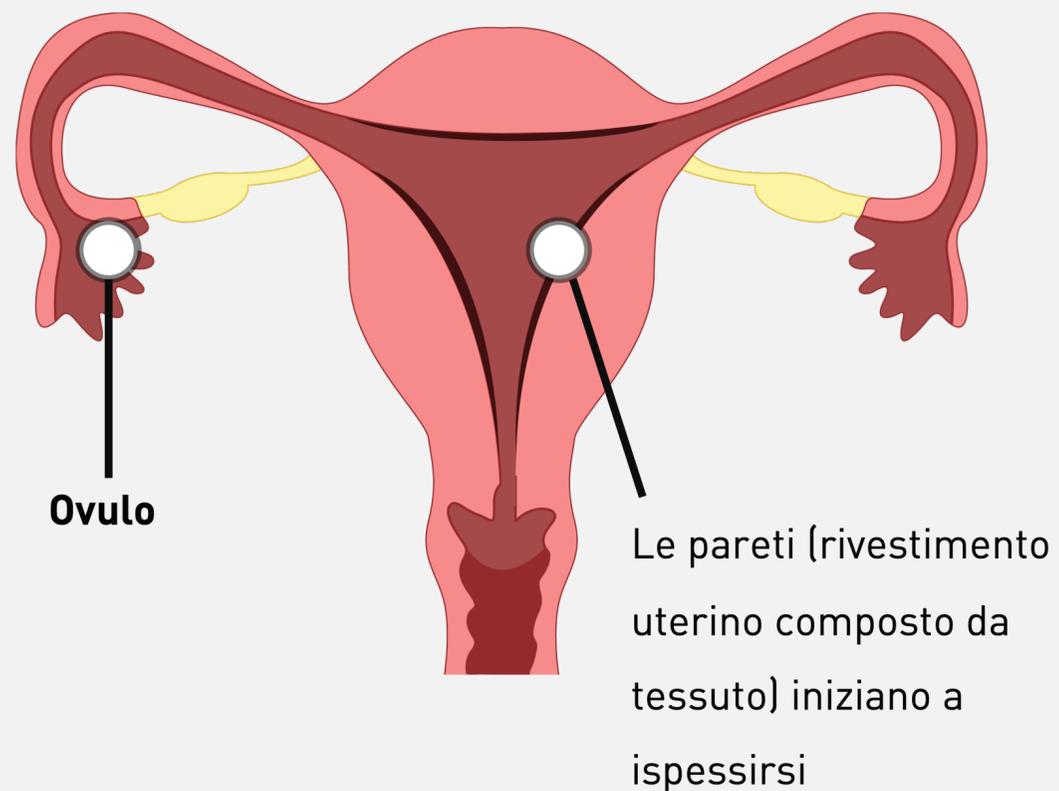
In che modo la pubertà può influenzare l'allenamento?



CONCENTRIAMOCI SULLE MESTRUAZIONI E SUL CICLO MESTRUALE...



CICLO MESTRUALE 101



Cosa sono le mestruazioni?

- Le mestruazioni si verificano come parte del processo chiamato ciclo mestruale. Il ciclo mestruale è concepito per permettere a tutte le persone dotate di utero di riprodursi, tramite una gravidanza e far nascere un bambino nel caso in cui lo desiderino. Milioni di persone in tutto il mondo affrontano la pubertà e iniziano ad avere il ciclo mestruale. È normale e fa parte del processo di crescita.

Come funzionano le mestruazioni

- Avvengono nella regione pelvica (l'area sotto l'ombelico)
- Sono controllate dagli ormoni rilasciati dal cervello
- Un ovulo viene rilasciato dalle ovaie attraverso un processo chiamato ovulazione
- L'ovulo si sposta fino a raggiungere l'utero. Tuttavia, l'utero ha bisogno di prepararsi per accogliere l'ovulo che può essere potenzialmente fecondato, e quindi ha bisogno di ispessire il proprio rivestimento.
- Nel caso in cui non avviene la fecondazione, il rivestimento si sfalda, e hanno inizio le mestruazioni.
- Il processo poi ricomincia

CICLO MESTRUALE 1.1

A che età inizia il ciclo mestruale?

- La maggior parte delle persone ha il suo primo ciclo mestruale dagli 8 ai 15/16 anni di età. Se all'età di 16 anni non si sono ancora verificate le prime mestruazioni, potrebbe essere una buona idea rivolgersi al medico.

Quanto dura ogni ciclo?

- Un ciclo mestruale completo può durare dai 21 ai 35 giorni. Ogni ciclo ha inizio il primo giorno delle mestruazioni e termina al verificarsi delle mestruazioni successive.
- Quando si è giovani, all'inizio è normale che il ciclo possa essere un po' irregolare. Potrebbe essere un po' più lungo o anche un po' più corto, e può variare considerevolmente tra un ciclo e l'altro.
- Possono volerci alcuni anni prima che si stabilizzi.

GLI ORMONI E IL CORPO

-
- Sono due gli ormoni principali: estrogeni e progesterone, che circolano nel corpo attraverso il flusso sanguigno.
 - Questo significa che possono influenzare molte cose: come ci si sente, cosa si ha voglia di mangiare o come si dorme, ad esempio.
 - Gli ormoni sono in costante mutamento, ecco perché è normale sentirsi in modo diverso in momenti differenti del ciclo mestruale. Per comprendere meglio il ciclo, lo scomponiamo in 4 fasi diverse.
 - I bisogni e i desideri del tuo corpo cambiano a seconda delle diverse fasi; quindi conoscerle e comprendere come si reagisce può aiutare a sentirsi bene e a rimanere attive in modo costante.

IL CICLO MESTRUALE E L'ESERCIZIO FISICO

-
- Il movimento e l'attività fisica sono estremamente importanti per la salute, specialmente durante le mestruazioni.
 - Possono aiutare a ridurre o addirittura eliminare i sintomi del ciclo mestruale.
 - Ci sono alcuni esercizi che possono risultare più piacevoli o che si preferisce fare a seconda delle diverse fasi del ciclo.
 - È inoltre estremamente importante mangiare bene, poiché una buona alimentazione può contribuire al proprio benessere.
 - Parleremo dei diversi movimenti da fare durante ogni fase del ciclo all'inizio della lezione di educazione fisica.

È UN SUPERPOTERE!



Medaglie e trofei sono stati vinti durante ogni fase del ciclo mestruale. Il ciclo mestruale non dovrebbe fermare od ostacolare nessuna... anzi, potrebbe essere un'arma segreta e un superpotere!

Tuttavia bisogna ricordarsi di:

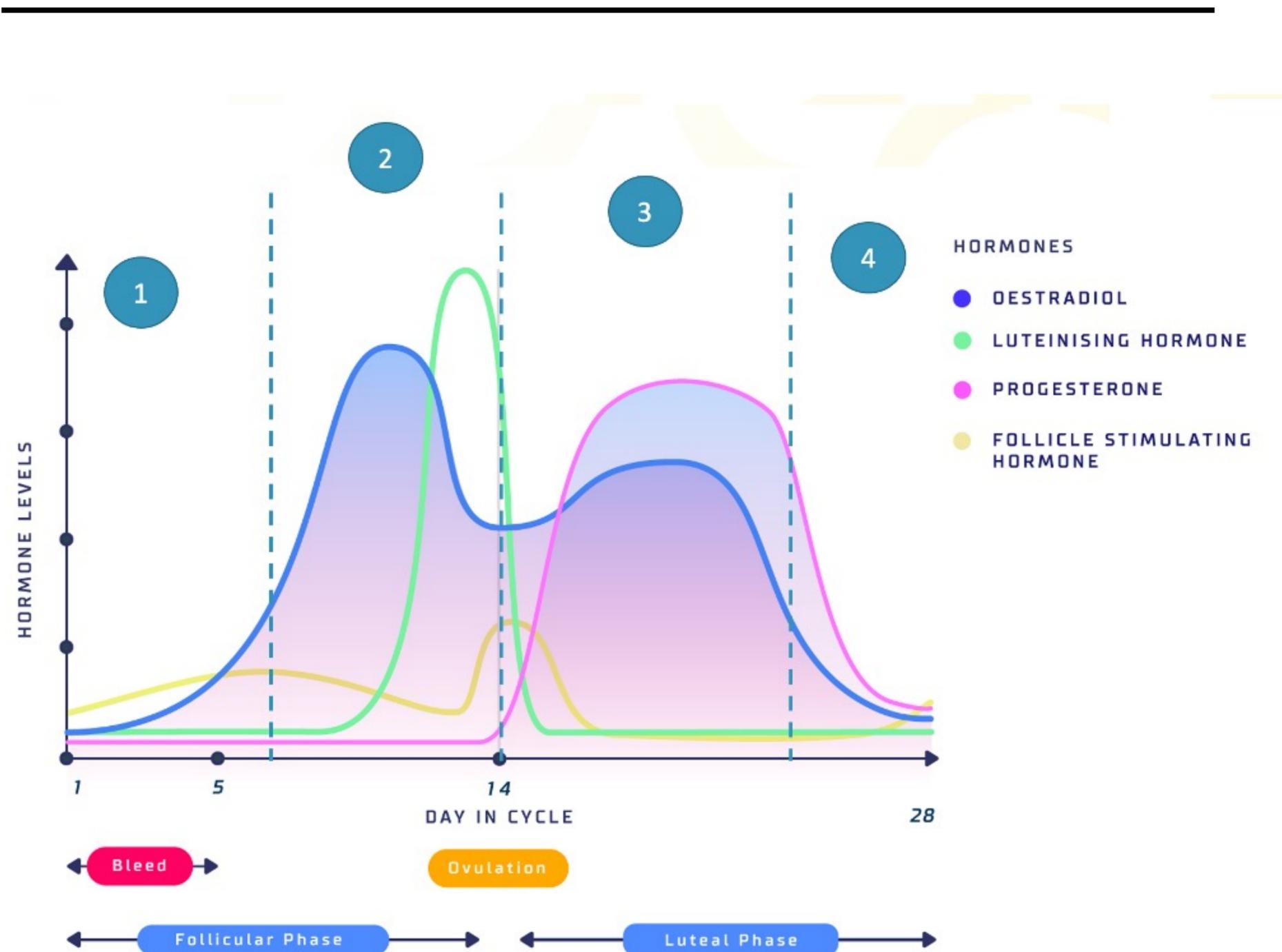
- 1 monitorare il ciclo
- 2 essere proattive; e
- 3 essere preparate

LE DIVERSE FASI DEL CICLO MESTRUALE

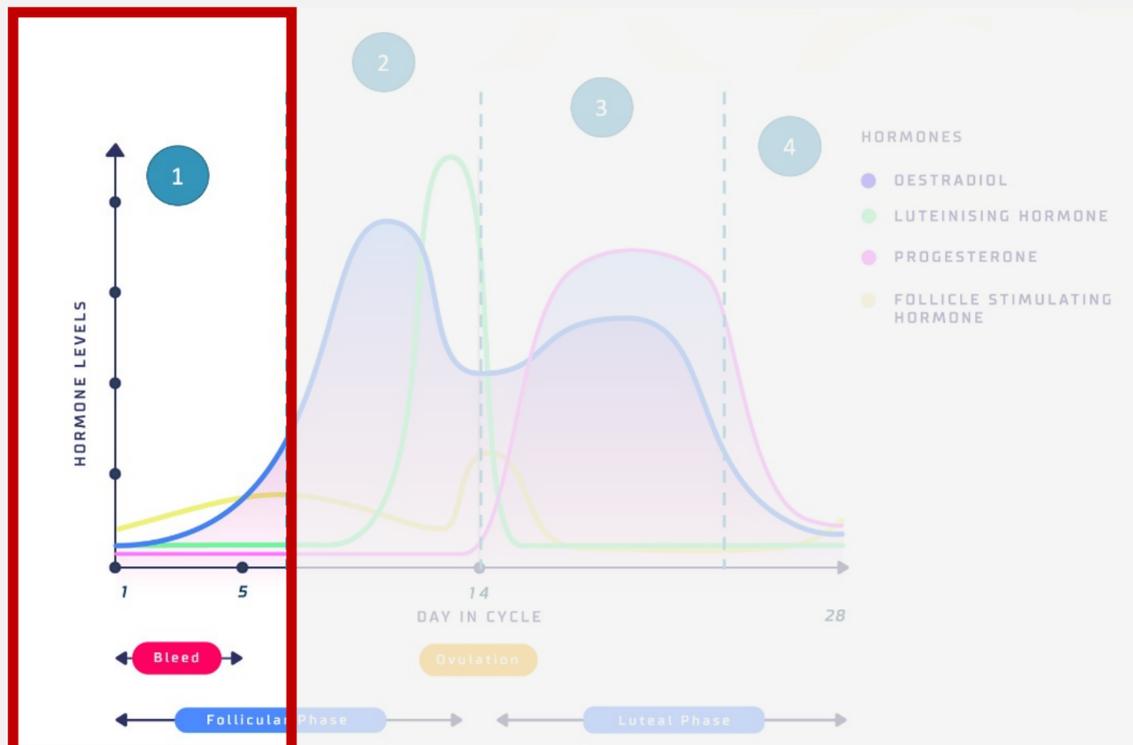
Le diverse fasi possono influire su:

- modo di pensare
- umore ed emozioni
- livello di energia
- cosa si vuole mangiare
- come si dorme

Approfondiremo questi cambiamenti e cosa fare per stare meglio fase per fase.



FASE 1: MESTRUAZIONI (3-8 GIORNI)



Cosa succede all'interno del corpo: il rivestimento dell'utero si sfalda e si hanno le mestruazioni. Durante questa fase la quantità di estrogeni e progesterone nel corpo è veramente bassa.

Come ci si potrebbe sentire: è normale avere dei sintomi durante questa fase. Potrebbero verificarsi crampi nel basso ventre, dolore alla schiena, mal di testa, sensazione di malessere o stanchezza.

Cosa si può fare

- **Esercizio fisico:** il movimento è un ottimo modo per attenuare i sintomi del ciclo mestruale. Le migliori atlete del mondo si allenano regolarmente durante le mestruazioni, addirittura arrivando a battere record mondiali in questa fase. Movimenti di moderata intensità come andare in bicicletta, camminare, fare yoga o partecipare a sport di squadra vanno tutti bene.
- **Alimentazione:** è importante assumere alimenti ricchi di sostanze antinfiammatorie e antiossidanti. Così facendo, è meno probabile sviluppare sintomi fastidiosi. Consigliamo almeno 5 porzioni di frutta o verdura ogni giorno durante la fase 1 e le mestruazioni. Tra questi alimenti troviamo anche cereali integrali, frutta secca, curcuma, cioccolato fondente e pesce.
- **Stile di vita:** durante questa fase il corpo potrebbe aver bisogno di dormire un po' di più, quindi è consigliato andare a letto un po' prima se possibile, al fine di ridurre la sensazione di stanchezza. Alcune persone potrebbero essere più emotive, impazienti o di malumore: è normale. Attività rilassanti come ascoltare musica, giocare con il proprio animale domestico, cucinare o fare dell'esercizio fisico possono aiutare.

FASE 2: FASE FOLLICOLARE (± 6-11 GIORNI)



Cosa succede all'interno del corpo: questa fase ha inizio al termine delle mestruazioni. I livelli di progesterone rimangono bassi, mentre quelli di estrogeni iniziano a salire in preparazione del rilascio dell'ovulo (ovulazione). L'ovulazione si verifica proprio alla fine di questa fase.

Come ci si potrebbe sentire: gli estrogeni sono ormoni positivi, possono aiutare a incrementare i livelli di energia.

Cosa si può fare

- **Esercizio fisico:** ci si potrebbe sentire particolarmente energiche e voler fare esercizi ad alta intensità come partecipare a sport di squadra, ballare, correre, saltare o fare aerobica.
- **Alimentazione:** durante questa fase è importante assicurarsi di mangiare carboidrati come pasta, pane, riso e patate per compensare il movimento extra.
- **Stile di vita:** molte persone si sentono particolarmente socievoli e piene di energia, è quindi consigliato fare tutto quello che fa sentire felici!

FASE 3: FASE LUTEA (± 9 GIORNI)



Cosa succede all'interno del corpo: questa fase è caratterizzata da un elevato livello di ormoni, poiché progesterone ed estrogeni circolano nel corpo in grandi quantità.

Come ci si potrebbe sentire: il progesterone è un ormone termogenico, il che significa che la temperatura corporea potrebbe aumentare leggermente durante questa fase. Il progesterone può anche far accelerare lievemente il ritmo respiratorio, oppure si potrebbe avere più fame in quanto il corpo si sta preparando a ispessire e preparare il rivestimento dell'utero.

Cosa si può fare

- **Esercizio fisico:** durante questa fase, alcune persone hanno voglia di cimentarsi in allenamenti di resistenza, attività più lunghe e lente ad esempio, come il nuoto, la corsa, l'hiking o il ciclismo. Altre invece potrebbero aver voglia di fare esercizi di ginnastica, danza o aerobica, in cui la flessibilità gioca un ruolo fondamentale.
- **Alimentazione:** durante questa fase è normale sentirsi più affamate. Per mantenere alto il livello di energia sono consigliabili snack salutari. Anche le proteine sono particolarmente importanti qui; è opportuno assumerle durante ogni pasto, mangiando pesce, carne, frutta secca, semi e yogurt. Questi alimenti danno energia.
- **Stile di vita:** se dovesse risultare più difficile dormire a causa della sensazione di calore, è meglio coricarsi in una stanza buia e fresca. Alcune persone trovano che sia più facile comprendere a fondo gli altri e fare lunghe chiacchierate. È importante ricordarsi di mantenere alto il livello di energia!

FASE 4: FASE PREMESTRUALE (5 GIORNI)



Cosa succede all'interno del corpo: questa è la fase che precede le mestruazioni. I livelli ormonali diminuiscono drasticamente.

Come ci si potrebbe sentire: la diminuzione degli ormoni può causare molti cambiamenti nel corpo e di conseguenza è piuttosto comune l'insorgenza di sintomi in questa fase (chiamati anche sintomi premenstruali).

Cosa si può fare

- **Esercizio fisico:** in questa fase va bene ogni tipo di esercizio! Alcune persone potrebbero aver voglia di esercizi ad alta intensità come gli sport di squadra, l'aerobica e la danza, mentre altre potrebbero concentrarsi di più su movimenti più generali come lo yoga o la camminata. Se ci si allena duramente, è necessario ricordarsi di dedicare abbastanza tempo al recupero.
- **Alimentazione:** così come per la fase 1 del ciclo mestruale, è particolarmente importante assumere alimenti ricchi di sostanze antinfiammatorie e antiossidanti. Sono sconsigliati i cibi già pronti (takeaway, bevande zuccherate, merendine, biscotti e dolci) in quanto possono peggiorare i sintomi.
- **Stile di vita:** alcune persone potrebbero sentirsi più emotive o di malumore. È una risposta naturale ai cambiamenti dei livelli ormonali. Rimanere attive può aiutare a stare meglio, così come le attività rilassanti che fanno sentire più felici, come ascoltare musica.

QUIZ

-
- Quali sono le diverse fasi e cosa accade?
 - Fornire degli esempi sugli esercizi più indicati durante ogni fase

È IL MOMENTO DI AGIRE!

Consigli utili



RIMANI SEMPRE ATTIVA

1 Monitorare il ciclo

Monitorare il ciclo mestruale ti aiuta a scoprire molto di più su TE STESSA. Siamo tutte diverse, è per questo che la durata e i sintomi del ciclo e delle mestruazioni possono variare da persona a persona. Il monitoraggio aiuta a capire quando si verificheranno le prossime mestruazioni, che tipo di sintomi sono i più comuni (e quando compaiono) e come gestirli al meglio. È possibile monitorare il ciclo usando un diario personale o un calendario, oppure un'app apposita. È normale avere cicli irregolari all'inizio, ma è una buona idea tenerne traccia per essere sempre preparate.

2 Essere preparate

Avere sempre degli assorbenti con sé. Quando si ha iniziato da poco ad avere il ciclo mestruale, la durata può essere irregolare, ecco perché è un'ottima idea avere degli assorbenti sempre in borsa. Lo stesso vale nel caso in cui non si abbia ancora avuto il primo ciclo.

3 Essere proattive

È consigliabile seguire i suggerimenti riguardo l'esercizio fisico, l'alimentazione e lo stile di vita durante tutto il ciclo mestruale per attenuare i sintomi e sentirsi sempre in forma. Il ciclo mestruale può essere un superpotere.

ESEMPI DI MOVIMENTI

È possibile accedere a video didattici [qui](#)



RIMANI SEMPRE ATTIVA

Per ogni lezione di educazione fisica forniamo diverse opzioni di esercizi di riscaldamento adatti alle diverse fasi del ciclo mestruale. Alcune potrebbero trovarsi in una fase in cui si sentono affaticate e preferire attività di moderata intensità, mentre altre potrebbero sentirsi particolarmente energiche.

Ecco qualche esempio di circuiti per il riscaldamento:

FASE 1

- Corsa leggera (10 - 20 metri)
- Corsa leggera con ginocchia alte (10 - 20 metri)
- Ginocchia al petto - camminata (x5 a lato)
- Talloni al sedere - camminata (x5 a lato)
- Affondo inverso con rotazione (x5 a lato)

FASE 2

- Stretching per i flessori dell'anca con mezzo inginocchiamento (x5 a lato)
- Stretching del tendine con ginocchio piegato (x5 a lato)
- Ponte glutei - con flessione dell'anca (x5 a lato)
- Estensione dell'anca - da prono, con gamba dritta (x5 a lato)
- Plank laterale con rotazione (x3 a lato)

FASE 3

- Shin box - rotazione anca e in piedi (x5 a lato)
- Crawling all'indietro - supino (10 metri)
- Crawling in avanti - con squat profondo (10 metri)
- Crawling laterale - con squat profondo (10 metri)

FASE 4

- Saluto al sole (x1)
- Stretching degli adduttori in posizione quadrupedica (x5 a lato)
- Plank con tocco spalla alternato (x10)
- Plank laterale dinamico - ginocchia a terra (x5 a lato)



GRAZIE

Disclaimer: lo scopo di questa lezione è aiutare a capire meglio come prendersi cura di sé stesse ed entrare in sintonia con il proprio corpo. È intesa esclusivamente a scopo informativo e non deve essere considerata un sostituto della consulenza o del trattamento medico professionale. Se si ritiene di avere una condizione o un'emergenza medica, è necessario consultare immediatamente un medico o un altro professionista sanitario qualificato.



adidas



PROGRAMMA ATTIVITÀ



FASE 1: MESTRUAZIONI

La "fase mestruale" è un periodo in cui il corpo è particolarmente impegnato e alcune persone potrebbero sentirsi affaticate, altre potrebbero invece sentirsi molto bene; in ogni caso, un aumento di endorfine può aiutare. Il consiglio generale è: ascoltare il proprio corpo e fare movimenti che facciano stare bene. Questo riscaldamento generico è concepito per preparare il corpo a qualsiasi tipo di esercizio, e può essere reso più o meno intenso a seconda della propria condizione.

NOTE DELLA DOTT.SSA GEORGIE BRUINVELS

- Approccio olistico: attenzione e consapevolezza a livello mentale
- In questa fase è importante prendersi cura della mente: l'attività giusta è una qualsiasi attività in grado di aumentare il livello di endorfine; può variare da persona a persona
- Mantenersi attive: gli esercizi di media intensità sono i più consigliati

COSA SUCCEDDE

Il rivestimento dell'utero si sfalda e hanno inizio le mestruazioni. Durante questa fase la quantità di estrogeni e progesterone nel corpo è veramente bassa.

CONSIDERAZIONI

Il corpo potrebbe aver bisogno di dormire un po' di più durante questa fase; se possibile, cercare di andare a dormire un po' prima per attenuare la possibile stanchezza. Alcune persone si sentono più emotive o impazienti, oppure potrebbero sentirsi di malumore: è assolutamente normale. Consigliamo attività che facciano star bene, rilassanti e meditative, come ascoltare della musica, giocare con il proprio animale domestico, cucinare o fare dell'esercizio fisico. Durante questa fase è importante mantenere il corpo in movimento per attenuare i sintomi.

TEMA - RILASCIO DI ENDORFINE

Preparazione per: corsa, bicicletta, camminata, sport di squadra, stretching o yoga.

MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO	MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO
Foam roller per i quadricipiti	30 sec. a lato	Completare i seguenti esercizi in ordine e ripetere per una seconda serie.	
Foam roller per i glutei	30 sec. a lato		
Foam roller sulla zona dorsale	45 sec.		
Nota: in caso non fossero disponibili né il foam roller né la palla, completare la seguente sequenza alternativa:			
Posizione del bambino	30 sec.	Corsa leggera	10 - 20 metri
Ginocchia al petto alternate - posizione supina	x5 a lato	Corsa leggera con ginocchia alte	10 - 20 metri
Stretching del tendine con ginocchio piegato	x5 per lato	Ginocchia al petto - camminata	x5 a lato
Torsione dell'anca in posizione supina	x5 a lato	Talloni al sedere - camminata	x5 a lato
Completare una serie		Affondo inverso con rotazione - camminata	x5 per lato
90/90	x5 per lato	Posizionare 2 coni a 10 metri di distanza e completare il seguente circuito con l'intensità più adeguata al proprio livello di energia. 20 secondi di allenamento seguiti da 20 secondi di riposo tra un movimento e l'altro.	
Shin Box - alternando	x5 a lato	Completare 3-5 serie	
Sequenza del gatto e della mucca	x5 a lato	Corsa avanti e indietro - continua	x20 sec.
Stretching degli adduttori in posizione quadrupedica	x30 sec.	Riposo	x20 sec.
Estensione braccio e gamba opposti (bird dog)	30 sec.	Plank con tocco spalla - alternato	x20 sec.
Cane a faccia in giù	x10	Riposo	x20 sec.
Ponte per glutei	x5	Shuffle laterale - continuo	x20 sec.
		Riposo	x20 sec.
		Plank laterale dinamico - ginocchio destro a terra	x20 sec.
		Plank laterale dinamico - ginocchio sinistro a terra	x20 sec.

FASE 2: FOLLICOLARE

La seconda metà della fase follicolare porta con sé una nuova energia e ci si sente invincibili. È consigliabile sfruttare questa vitalità; questo riscaldamento prepara per attività ad alta intensità. È bene concentrarsi sulla qualità del movimento, specialmente durante questi esercizi.

NOTE DELLA DOTT.SSA GEORGIE BRUINVELS

- Possibilità di aumento del rischio di infortunio: lassità legamentosa causata dagli estrogeni, alterazione dell'attivazione neuromuscolare. Prestare attenzione.
- Ragazze con ciclo ovulatorio: il progesterone non annulla gli estrogeni e non ne regola lo sviluppo in grandi quantità.
- Attività ad alta intensità ma lineari.

COSA SUCCEDE

Mentre i livelli di progesterone rimangono bassi, quelli di estrogeni cominciano a salire in preparazione del rilascio dell'ovulo. Questa fase è chiamata anche "preovulatoria".

CONSIDERAZIONI

Sentirsi "invincibili": questa sensazione potrebbe portare alla voglia di fare esercizi ad alta intensità. Tuttavia, bisogna fare attenzione all'aumento del rischio di infortunio causato dall'alterazione dell'attivazione neuromuscolare e dalla lassità legamentosa.

TEMA - MOVIMENTO LINEARE

Preparazione per: esercizi ad alta intensità (elevato dispendio energetico), come sport di squadra, danza, corsa, salti.

MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO	MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO
Foam Roller dorsali	30 sec. a lato	Completare una serie	
Foam roll per i glutei	30 sec. a lato	Corsa skip basso - sul posto	5 secondi
Foam roller per i muscoli posteriori della coscia	30 sec. a lato	Corsa skip basso - in avanti	5 secondi
Nota: in caso non fossero disponibili né il foam roller né la palla, completare la sequenza seguente:			
Stretching con torsione in posizione quadrupedica	x5 a lato	Salto in avanti su piede alternato - senza contromovimento per stabilizzare	10 - 20 metri
Squat profondo - con rotazione toracica alternata	x5 a lato	Salto in avanti su un piede - senza contromovimento per stabilizzare, con ostacolo	2x3 a lato
Pieghamento in avanti da seduti	30 sec.	Salto in avanti su un piede - contromovimento per stabilizzare, con ostacolo	2x3 a lato
Completare una serie			
Stretching per i flessori dell'anca con mezzo inginocchiamento	x5 a lato		
Stretching del tendine con ginocchio piegato	x5 a lato		
Ponte glutei - con flessione dell'anca	x5 a lato		
Estensione dell'anca - da prono con gamba dritta	x5 a lato		
Plank laterale con rotazione	x3 a lato		
Completare i seguenti esercizi in ordine e ripetere per una seconda serie			
Marcia con ginocchia alte	10 - 20 metri		
Corsa leggera con ginocchia alte	10 - 20 metri		

FASE 4: FASE PREMESTRUALE

Nonostante possano insorgere sintomi premenstruali, esistono molti modi per attenuarli.

Questo riscaldamento si concentra sulla coordinazione e sul controllo con movimenti complessi e tecniche di equilibrio per preparare a ogni tipo di attività.

NOTE DELLA DOTT.SSA GEORGIE BRUINVELS

- Possibilità di aumento del rischio di infortunio: lassità legamentosa causata dagli estrogeni, alterazione dell'attivazione neuromuscolare. Prestare attenzione.
- Ragazze con ciclo ovulatorio: il progesterone non annulla gli estrogeni e non ne regola lo sviluppo in grandi quantità.
- Attività ad alta intensità ma lineari.

COSA SUCCEDDE

Questa è la fase che precede le mestruazioni. I livelli ormonali diminuiscono drasticamente. È molto comune l'insorgere di sintomi premenstruali.

CONSIDERAZIONI

Alcune persone potrebbero sentirsi più emotive o di malumore in confronto alle altre fasi. È una risposta naturale ai cambiamenti dei livelli ormonali. Fare esercizio può aiutare a stare meglio, così come altre attività che fanno sentire felici, quali ascoltare musica, giocare con il proprio animale domestico, cucinare o parlare con gli amici.

Se ci si allena duramente, è necessario ricordarsi di dedicare abbastanza tempo al recupero. Il corpo sta lavorando intensamente per arrivare alla fase delle mestruazioni.

TEMA - COORDINAZIONE E CONTROLLO MOTORIO

Preparazione per: in questa fase va bene ogni tipo di esercizio! Alcune persone potrebbero aver voglia di esercizi ad alta intensità come gli sport di squadra, l'aerobica e la danza, mentre altre potrebbero concentrarsi di più su movimenti più generali come yoga, pilates o camminata. I più consigliati in questa fase sono gli esercizi di media intensità.

MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO	MOVIMENTO	RIPETIZIONI/TEMPO
Foam roller adduttori	30 sec. a lato	Completare una serie	
Foam roller muscolo piriforme	30 sec. a lato	Tallone al sedere ed equilibrio	x5 a lato
Foam roller sulla zona dorsale	30 sec. a lato	Squat laterale	x5 a lato
		Leg cradle con affondo posteriore incrociato	x5 a lato
		<i>Completare i seguenti esercizi in ordine e ripetere per una seconda serie.</i>	
posizione del bambino	30 sec.		
Oscillazione in posizione quadrupedica	x5		
Ginocchia al petto alternate - posizione supina	x5 a lato	Crawling in avanti e in indietro con ginocchia piegate	x 10 metri
Torsione dell'anca in posizione supina	x5 a lato	Crawling laterale con ginocchia piegate	x 10 metri
		Carioca	x 10 metri
		Circuito scaletta opzionale. Completare ogni esercizio due volte prima di passare al successivo. Manca la scaletta? Basta fare una linea sul pavimento della palestra per avere un punto di riferimento.	
Completare una serie			
Saluto al sole	x1	Scaletta - due ognuno*	x10 metri a tratta
Stretching degli adduttori in posizione quadrupedica	x5 a lato	Scaletta - lckey shuffle*	x10 metri a tratta
Plank con tocco spalla	x10	Scaletta - in in out out (laterale)*	x10 metri a tratta
Plank laterale dinamico - ginocchia a terra	x5 a lato		
Equilibrio su una gamba (occhi aperti)	20 secondi a gamba		
Equilibrio su una gamba (occhi chiusi)	20 secondi a gamba		



COME PARLARNE



COME PARLARNE

PER GENITORI, INSEGNANTI E ALLENATORI, DA
CONDIVIDERE CON BAMBINE/ALUNNE

1

CAMBIAMENTI NEL CORPO

Sono molte le cose a cambiare nel corpo, soprattutto durante la fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta. Le sostanze chimiche prodotte a livello corporeo, chiamate ormoni, sono responsabili di "ritmi" e "processi" del corpo. Questi possono influenzare il modo di pensare, come ci si sente e quello che si ha voglia di fare, ma soprattutto aiutano a crescere e ad andare incontro a trasformazioni a livello fisico, inclusa la pubertà.

2

COMPRENDERE IL CICLO MESTRUALE

La maggior parte delle persone ha le prime mestruazioni tra gli 8 e i 16 anni. Un ciclo mestruale solitamente dura tra i 21 e i 35 giorni, con ogni ciclo che ha inizio il primo giorno delle mestruazioni e termina al verificarsi delle mestruazioni successive. Tuttavia, la durata del ciclo mestruale può variare da ciclo a ciclo e da persona a persona.

3

LE QUATTRO FASI E COSA ASPETTARSI

Ogni ciclo mestruale è composto da quattro fasi: (1) mestruale, (2) follicolare, (3) lutea e (4) premestruale. Durante ognuna di queste fasi è possibile notare dei cambiamenti a livello di umore, energia, temperatura corporea, appetito e non solo. Si consiglia di mantenersi in movimento durante tutto il ciclo per attenuarne i sintomi. Vanno bene delle attività di moderata o alta intensità, a seconda dei propri sintomi. I principali gruppi di attività sono: 1. i movimenti più incentrati sullo stretching ed esercizi a bassa intensità come lo yoga, che sono consigliati durante la fase (1) mestruale e (3) lutea. 2. Gli esercizi a intensità moderata o alta che sono spesso i più adatti nelle fasi (2) follicolare e (4) premestruale. Tra le attività consigliate ci sono la corsa, il ciclismo, il nuoto e la camminata che possono aiutare ad attenuare il dolore al basso ventre e gli altri sintomi grazie all'aumento delle endorfine che contribuiscono al benessere generale.



RIMANI SEMPRE ATTIVA

COME PARLARNE

**PER GENITORI, INSEGNANTI E ALLENATORI, DA
CONDIVIDERE CON BAMBINE/ALUNNE**

4

SOLUZIONI PER GESTIRE I SINTOMI MESTRUALI

Alcune persone hanno un'ampia gamma di sintomi durante il proprio ciclo mestruale, come crampi e mal di testa causati dai cambiamenti ormonali. Sono molte le cose che si possono fare per attenuare tali sintomi, tra queste troviamo l'esercizio fisico, il cambiare alimentazione e stile di vita per includere più ore di sonno e riposo a seconda dalla fase del ciclo mestruale in cui ci si trova.

5

È COMUNQUE POSSIBILE PRATICARE SPORT DURANTE LE MESTRUAZIONI

È consigliato monitorare il proprio ciclo per prevedere quando arriveranno le prossime mestruazioni, portare sempre con sé degli assorbenti e seguire i suggerimenti riguardo esercizio fisico, alimentazione e stile di vita.