



# MENSTRUATIELES

---

ONTWIKKELD MET

**DR. GEORGIE BRUINVELS**, Director, Sports Science and Female Athlete  
Lead bij Orreco

**EXOS** Human Performance Company



# INTRODUCTIE: MENSTRUATIE EN SPORT

**Disclaimer:** het doel van deze les is om je te helpen meer te leren over hoe je voor jezelf moet zorgen en meer op je lichaam af te stemmen. Het is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en mag niet worden beschouwd als een vervanging van professioneel medisch advies of een professionele medische behandeling. Als je denkt dat je een medische aandoening of een noodsituatie ervaart, moet je onmiddellijk contact opnemen met een arts of andere gekwalificeerde medische professional.

---

Vandaag gaan we het hebben over ongesteldheid en de menstruatiecyclus. Iedereen is anders, dus ongesteldheid en cycluslengte kan per persoon verschillen, maar we gaan de basis bespreken.

Meer dan 900 miljoen mensen ter wereld worden ongesteld, dus dat is heel normaal en hoeft je niet te belemmeren bij het sporten.

We gaan het hebben over de verschillende fasen van de menstruatiecyclus, hoe je symptomen kan beheersen en welke bewegingen en activiteiten geschikter zijn voor de verschillende tijden van de maand.

Het doel van deze les is om je te helpen meer te leren over hoe je voor jezelf moet zorgen en meer op je lichaam af te stemmen.

# HOE HET MENSELIJK LICHAAM WORDT BEHEERSD EN GEREGULEERD

- 
- Chemische stoffen die door je lichaam worden geproduceerd, hormonen genoemd, zijn verantwoordelijk voor het creëren van 'ritmes' of 'patronen' in het lichaam.
  - Deze ritmes of patronen kunnen beïnvloeden hoe je denkt, hoe je je voelt en wat je wil doen. Ze helpen je zelfs om te weten wanneer je honger hebt of slaperig, gelukkig of emotioneel bent. Belangrijk is ook dat ze je helpen om op te groeien. Een belangrijk moment hierin is de puberteit.

# PUBERTEIT

- 
- Dit is wanneer je van een kind ontwikkelt naar een volwassene. Het is een spannende tijd, want het laat zien dat je opgroeit!
  - Er zijn veel dingen die je lichaam veranderen om dit proces te bewerkstelligen...

# VRAGENTIJD

---

1

Welke veranderingen denk je dat kinderen doormaken tijdens de puberteit?

2

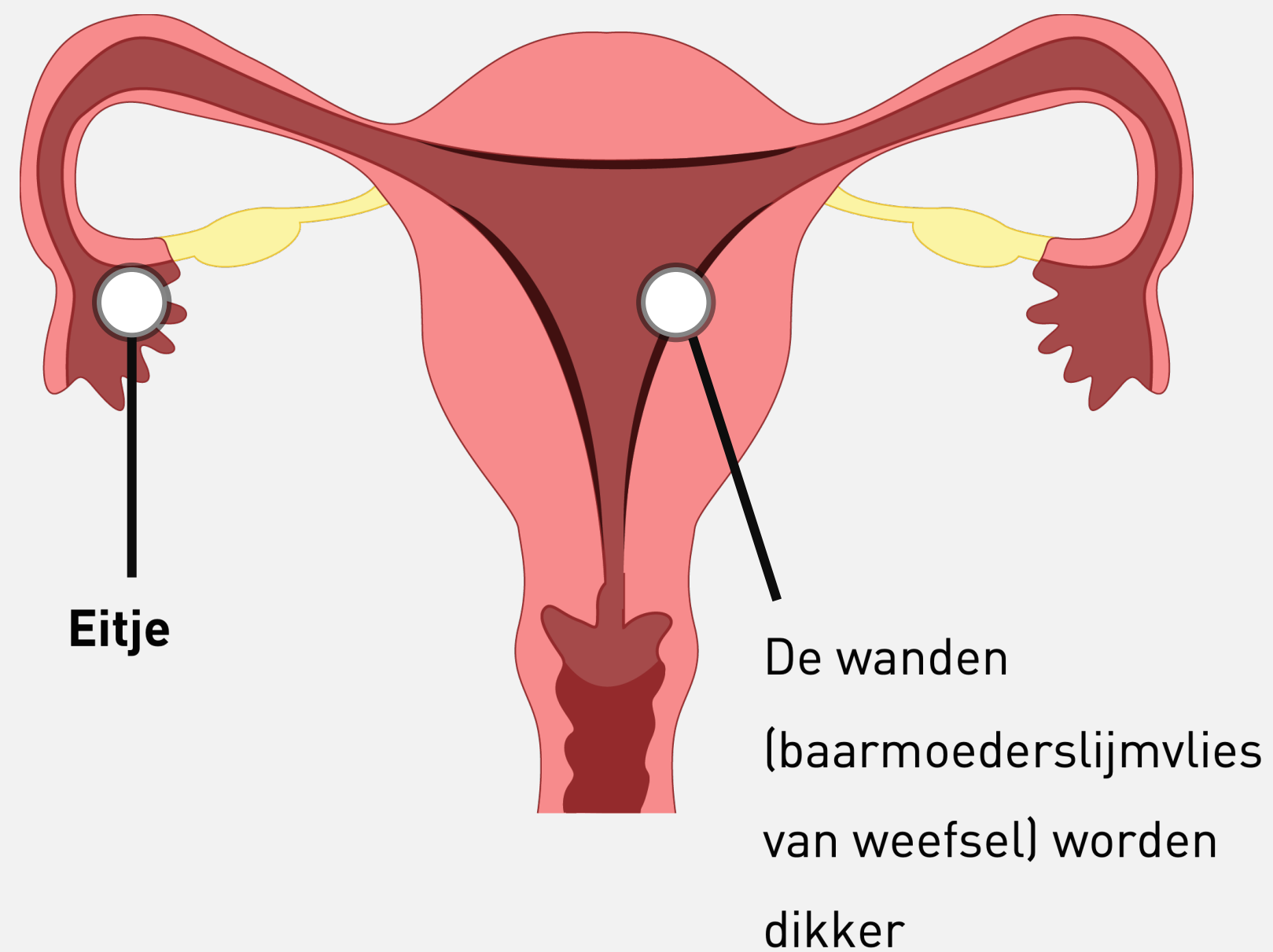
Hoe denk je dat de puberteit je kan beïnvloeden tijdens de training?



**LATEN WE ONS  
RICHTEN OP  
ONGESTELDHEID EN DE  
MENSTRUATIECYCLUS.**



# MENSTRUATIE CYCLUS 101



---

## Wat is ongesteldheid?

- Ongesteld zijn is een onderdeel van een proces dat de menstruatiecyclus heet. De menstruatiecyclus is er om iedereen met een baarmoeder in staat te stellen zich voort te planten, door indien gewenst zwanger te worden en een baby te krijgen. Miljoenen mensen over de hele wereld maken de puberteit door en beginnen een menstruatiecyclus te krijgen, dat is heel normaal en hoort bij opgroeien.

## Hoe ongesteldheid werkt

- Het gebeurt in het bekkengebied (het gebied onder je navel)
- Het wordt gereguleerd door hormonen uit je hersenen
- Er komt een eitje vrij uit de eierstokken als gevolg van een proces dat ovulatie heet
- Het eitje verplaatst zich naar de baarmoeder, maar de baarmoeder moet zich klaarmaken voor de komst van het eitje en de mogelijke bevruchting ervan, dus die verstevigt het slijmvlies.
- Als er geen bevruchting is, wordt het slijmvlies uitgestoten, dit is wanneer je ongesteldheid begint
- Het proces begint daarna weer opnieuw

# MENSTRUATIE CYCLUS 101

---

## Op welke leeftijd begint de menstruatiecyclus?

- De meeste mensen worden voor het eerst ongesteld op 8-15/16-jarige leeftijd. Als je 16 jaar bent en nog niet ongesteld bent geweest, zou het een goed idee zijn om een arts te raadplegen.

## Hoe lang duurt een cyclus?

- Een volledige menstruatiecyclus kan tussen 21 en 35 dagen duren. Elke cyclus begint op de eerste dag van je ongesteldheid en eindigt wanneer de volgende ongesteldheid begint.
- Als je jong bent en nog maar net een menstruatiecyclus hebt, is het normaal dat je cyclus wat onregelmatig is, dus dat je cyclus wat langer of wat korter is, of nogal varieert van cyclus tot cyclus.
- Het kan een paar jaar duren voordat dit regelmatig is.

# DE HORMONEN EN JE LICHAAM

- 
- De twee voornaamste hormonen die in je bloedstroom door je lichaam reizen, zijn oestrogeen en progesteron.
  - Dit betekent dat ze verschillende processen kunnen beïnvloeden, zoals hoe je je voelt, wat je wilt eten, hoe je slaapt.
  - De hormonen veranderen constant, dus het is gebruikelijk dat je je op verschillende momenten in je cyclus wat anders voelt. We verdelen de cyclus in vier verschillende fasen om het makkelijker te begrijpen.
  - Je lichaam heeft in de verschillende fasen behoefte aan verschillende dingen en heeft verschillende dingen nodig, dus als je hierover leert en erop reageert, voel je je beter en kun je constant actief blijven!

# DE MENSTRUATIECY CLUS EN SPORTEN

- 
- Bewegingen en actief blijven is heel belangrijk voor de gezondheid, vooral tijdens je ongesteldheid.
  - Het kan je helpen de symptomen van de menstruatiecyclus te verminderen of zelfs te laten verdwijnen.
  - Er zijn een aantal oefeningen die misschien beter voelen of die je liever wilt doen in verschillende fasen van je cyclus.
  - Het is ook heel belangrijk dat je ook goed eet voor je cyclus, want goede voeding kan je helpen je goed te voelen.
  - We zullen het hebben over de verschillende oefeningen die je kunt doen tijdens elke fase van je cyclus aan het begin van je gymles.

# JOUW SUPERKRACHT!



---

Medailles en trofeeën zijn in elke fase van de menstruatiecyclus gewonnen. Je menstruatiecyclus hoeft je niet tegen te houden. Het kan je geheime wapen en superkracht zijn!

Maar vergeet niet:

- 1 je cyclus bij te houden
- 2 proactief te zijn; en
- 3 voorbereid te zijn

# DE VERSCHILLENDE FASEN VAN DE MENSTRUATIECYCLUS

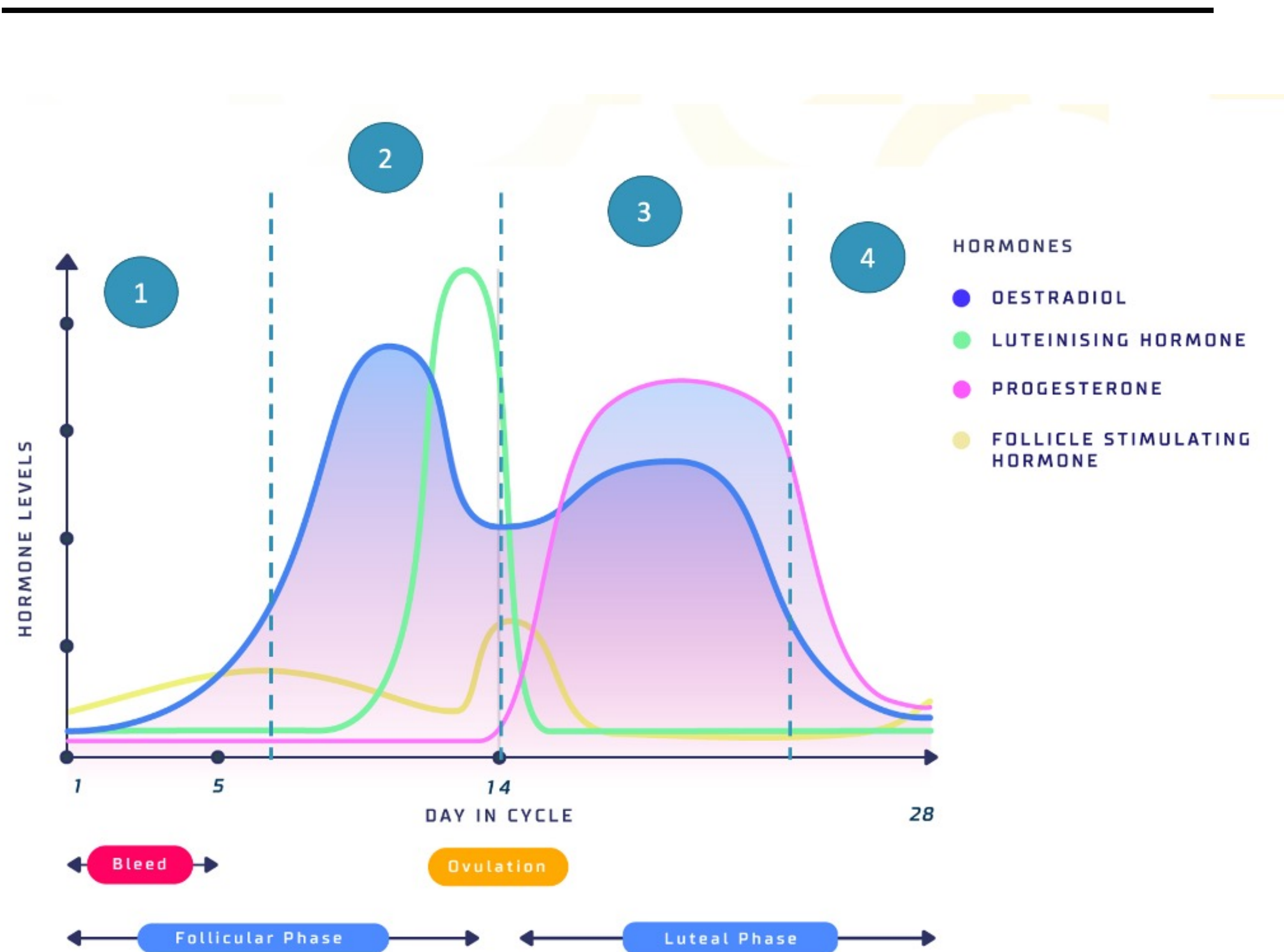
De verschillende fasen kunnen van invloed zijn op:

- hoe je denkt
- je humeur/emoties
- energieniveaus
- wat je wil eten
- hoe je slaapt

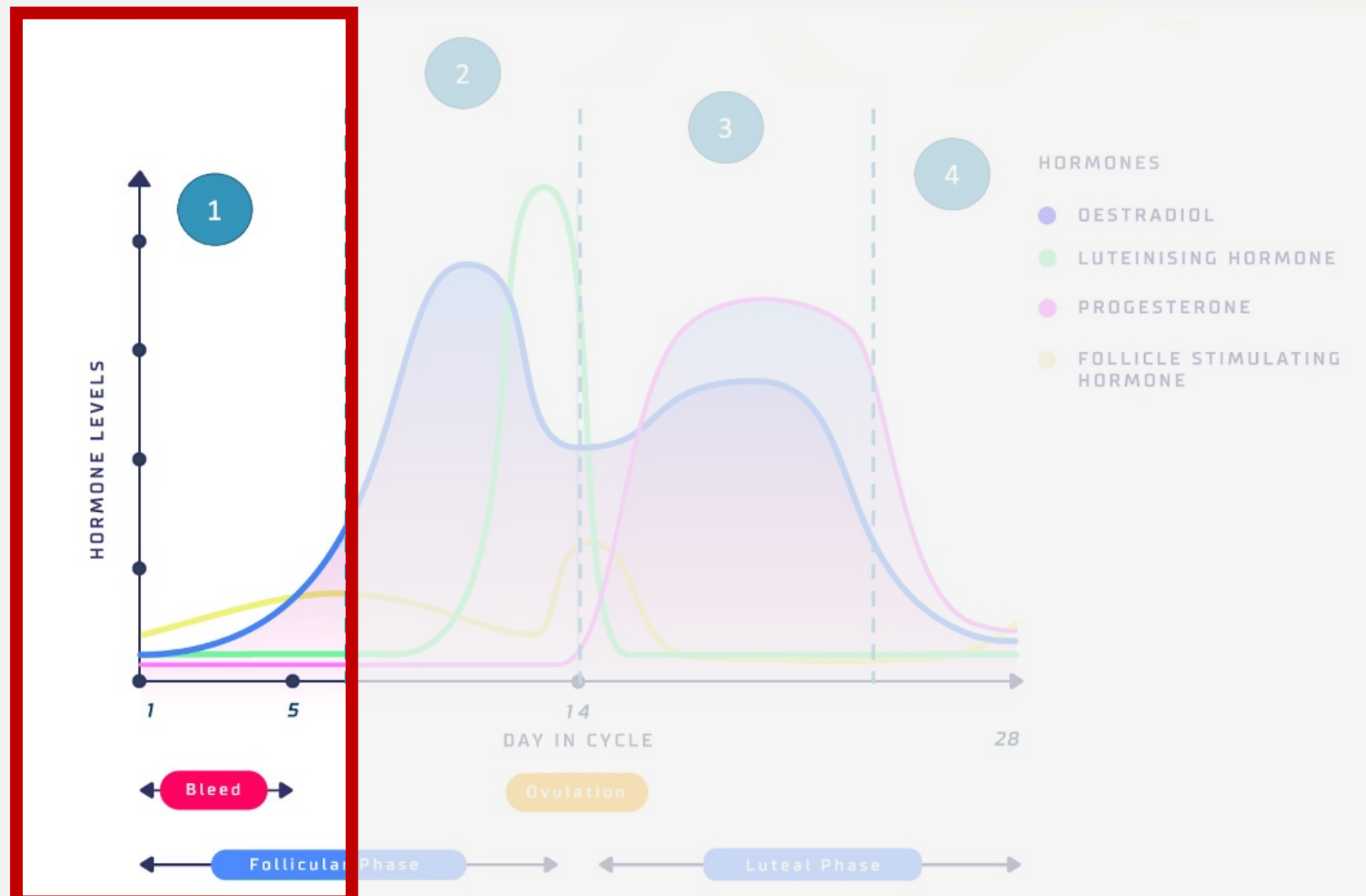
We gaan je meer leren over deze veranderingen en wat je kunt doen om je geweldig te voelen door op ze in te spelen.



STAY IN PLAY



# FASE 1: MENSTRUATIE (3-8 DAGEN)



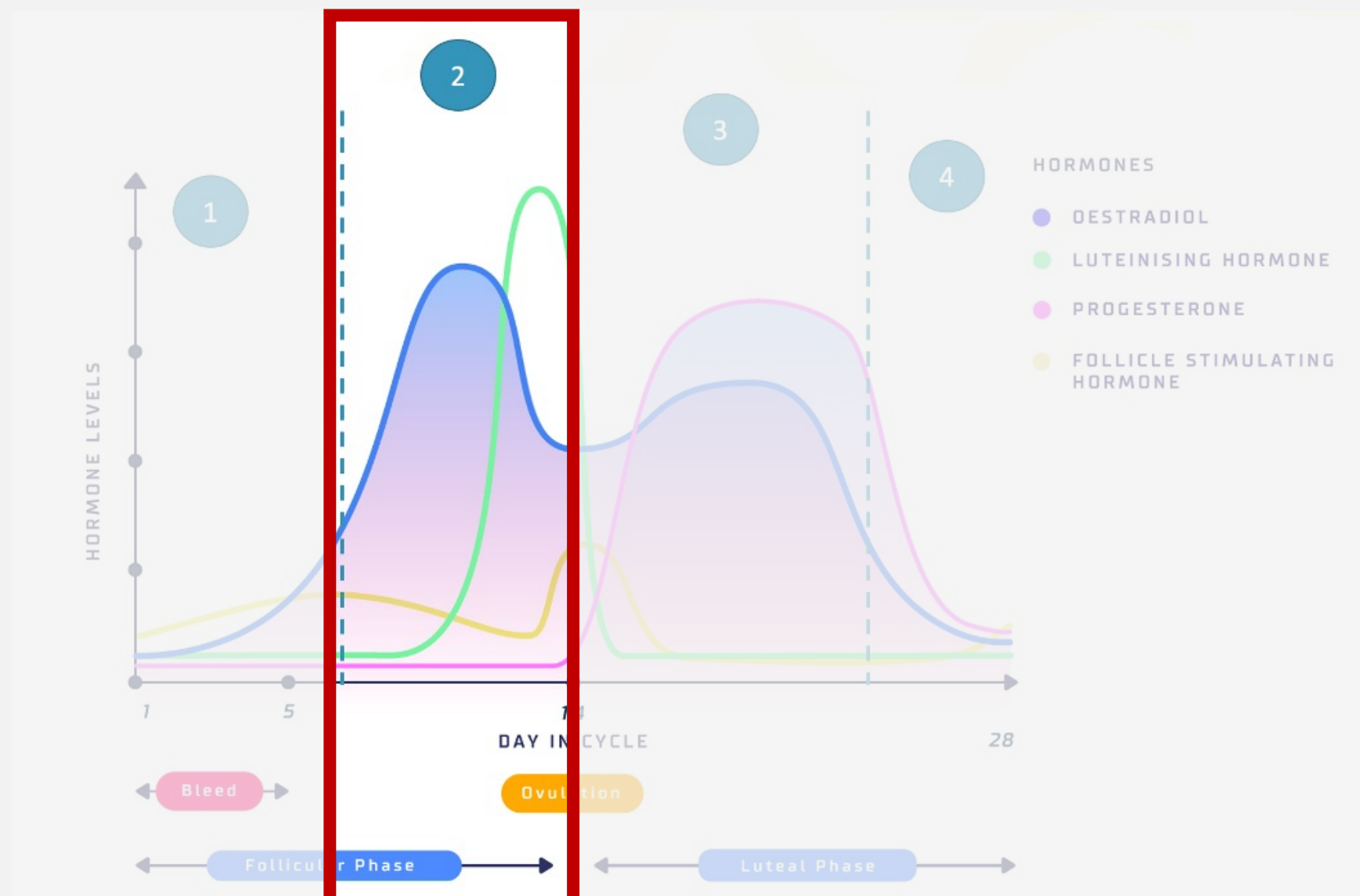
**Wat gebeurt er in je lichaam:** dit is het moment dat het slijmvlies van je baarmoeder uitgestoten wordt en je ongesteld bent. Op dit moment is de hoeveelheid oestrogeen en progesteron in je lichaam eigenlijk heel laag.

**Hoe je je voelt:** het is normaal dat je hier bepaalde symptomen hebt; je kunt last krijgen van kramp in de onderbuik, rugpijn, hoofdpijn of misselijkheid of vermoeidheid.

**Wat je kunt doen:**

- **Sport:** beweging is een geweldige manier om de symptomen van je menstruatiecyclus af te laten nemen. De beste sporters ter wereld trainen regelmatig wanneer ze ongesteld zijn en hebben zelfs wereldrecords gebroken tijdens de ongesteldheid. Gemiddeld intensieve bewegingen, zoals fietsen, wandelen, yoga of teamsporten zijn allemaal geschikt.
- **Voeding:** het is belangrijk voedsel te eten dat ontstekingsremmend is en rijk is aan antioxidanten. Hierdoor heb je minder kans op zware symptomen. Probeer elke dag minimaal 5 vruchten of groenten binnen te krijgen als je in fase 1 zit en ongesteld bent. Andere voorbeelden van dit voedsel zijn volkoren voedsel, noten, kurkuma, pure chocolade en vis.
- **Levensstijl:** in deze fase heeft je lichaam misschien wat meer slaap nodig, dus probeer dan wat eerder naar bed te gaan om een deel van de vermoeidheid die je voelt te verminderen. Sommige mensen voelen zich wat emotioneel, ongeduldiger of ongelukkiger, wat normaal is. Probeer wat mindfulness-activiteiten te doen waardoor je je goed voelt, zoals naar muziek luisteren, met je huisdier spelen, koken of trainen.

# FASE 2: FOLLICULAIRE FASE (~6-11 DAGEN)



---

**Wat gebeurt er in je lichaam:** deze fase begint na afloop van je ongesteldheid. De progesteronspiegels zijn hier nog steeds laag, maar de oestrogeenspiegels beginnen te stijgen ter voorbereiding op het vrijkomen van een eitje (ovulatie). De ovulatie gebeurt aan het einde van deze fase.

**Hoe je je voelt:** oestrogeen is een 'blij' hormoon en kan je veel energie geven.

**Wat je kunt doen:**

- **Sport:** misschien wil je nu hele energieke (intensieve) sporten doen, zoals teamsporten, dansen, hardlopen, springen, huppelen of aerobics.
- **Voeding:** in deze fase is het vooral belangrijk om ervoor te zorgen dat je de extra oefening die je doet ondersteunt, met bijzondere aandacht voor koolhydraten zoals pasta, brood, rijst en aardappelen.
- **Levensstijl:** veel mensen voelen zich nu bijzonder sociaal en energiek, dus doe waar je blij van wordt!

# FASE 3: LUTEALE FASE (~9 DAGEN)



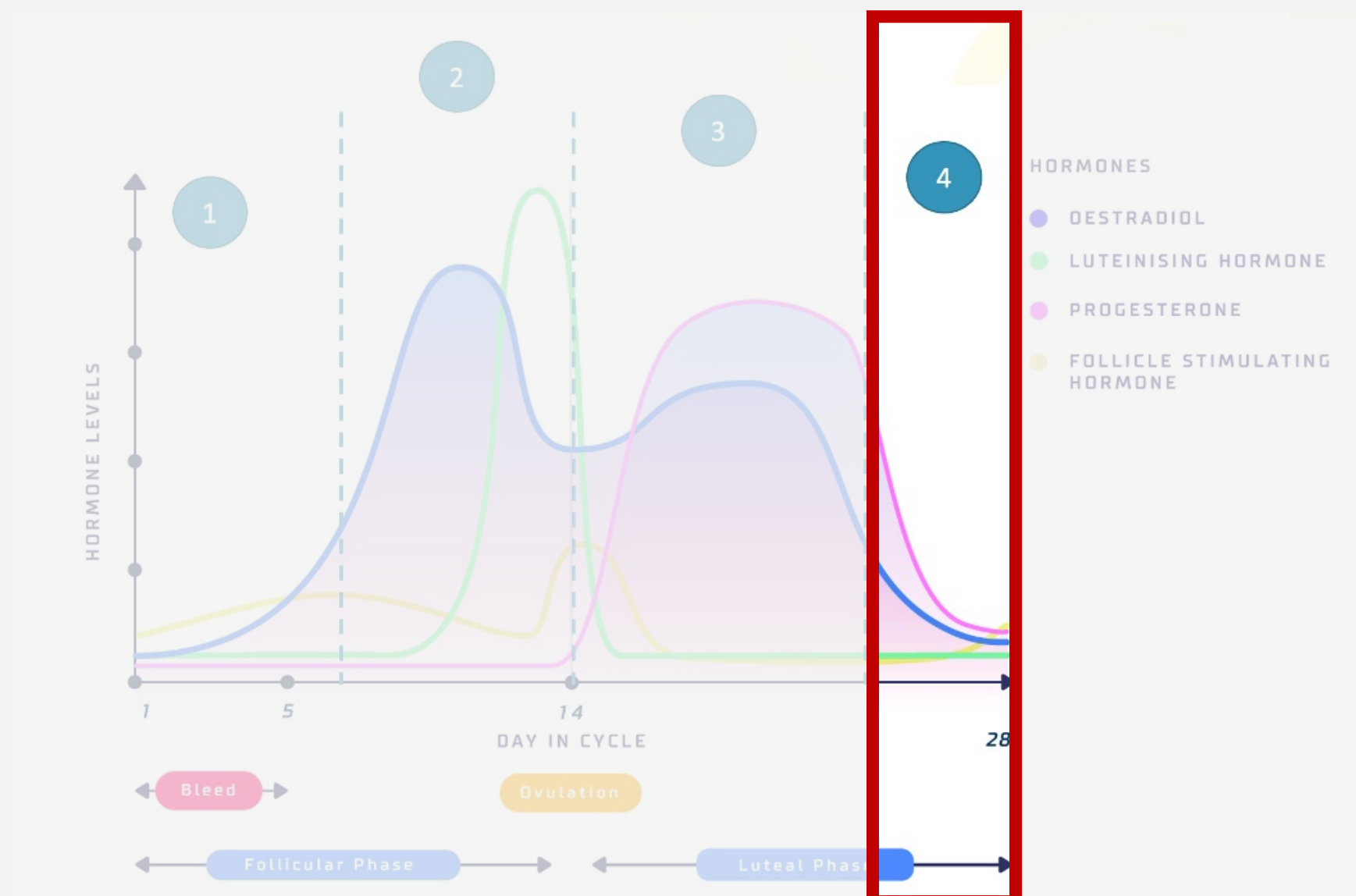
**Wat gebeurt er in je lichaam:** deze fase wordt vaak de 'hormonale fase' genoemd, omdat er veel progesteron en oestrogeen in je lichaam circuleren.

**Hoe je je voelt:** progesteron is wat we een 'thermogeen' hormoon noemen, wat betekent dat je voelt dat je lichaamstemperatuur tijdens deze fase iets stijgt. Progesteron kan je ook het gevoel geven dat je ademhalingsnelheid iets stijgt, of dat je hongerig bent, omdat je lichaam hard werkt om de baarmoederwand dikker te maken en voor te bereiden.

**Wat je kunt doen:**

- **Sport:** tijdens deze fase voelen sommige mensen zich meer geneigd tot conditietraining, zoals een langere, langzamere activiteit zoals zwemmen, hardlopen, hiken of fietsen. Anderen krijgen ook zin in dingen als gymnastiek, dansen of aerobics, waar flexibiliteit goed kan zijn.
- **Voeding:** in deze fase is het normaal om je wat hongeriger te voelen. Je moet proberen je energieniveau op peil te houden, dus probeer een paar gezonde snacks te nemen als je honger hebt. Eiwit is ook bijzonder belangrijk in deze fase. Probeer ervoor te zorgen dat je bij elke maaltijd wat eiwitten neemt, zoals vis, vlees, noten, zaden en yoghurt. Hier krijg je energie van.
- **Levensstijl:** als je het moeilijk vindt om te slapen omdat je je wat warmer voelt, vergeet dan niet dat het het beste is om in een koele, donkere kamer te slapen. Sommige mensen merken dat ze beter zijn in het begrijpen van anderen in deze fase en dat ze goede lange gesprekken voeren. Vergeet niet om die energieniveaus op peil te houden!

# FASE 4: PREMENSTRUATIE FASE (5 DAGEN)



**Wat gebeurt er in je lichaam:** Dit is de fase die gebeurt net voordat je ongesteld wordt. Je hormoonspiegels dalen sterk tijdens deze fase.

**Hoe je je voelt:** door de afname van hormonen veranderen er veel dingen in je lichaam, waardoor het vrij gebruikelijk is om in deze fase bepaalde symptomen te krijgen (dit wordt ook wel premenstrueel syndroom genoemd, je hebt wellicht gehoord van PMS).

**Wat je kunt doen:**

- **Sport:** je kunt in deze fase alle soorten sport proberen! Sommige mensen doen het liefst wat intensieve oefeningen, bijvoorbeeld teamsporten, aerobics of dansen, terwijl anderen zich beter voelen bij iets dat meer gericht is op algemene mobiliteit zoals yoga of lopen. Als je veel zware training doet, vergeet dan niet voldoende tijd te nemen om te herstellen.
- **Voeding:** het is net als in fase 1 van je menstruatiecyclus belangrijk voedsel te eten dat ontstekingsremmend is en rijk is aan antioxidanten. Probeer niet te veel bewerkte voedingsmiddelen te nemen (afhaalmaaltijden, suikerhoudende dranken, taart, koekjes en snoep), omdat deze je symptomen kunnen verergeren.
- **Levensstijl:** sommige mensen kunnen zich wat emotioneler voelen of een slechter humeur hebben. Dit is een natuurlijke reactie op de veranderingen in hormoonspiegels. Je kunt je beter voelen door actief te blijven en je kunt mindfulness-activiteiten doen waar je blij van wordt, zoals muziek luisteren.

# quiz

- 
- Wat zijn de verschillende fasen en wat gebeurt er tijdens deze fasen?
  - Geef per fase enkele voorbeelden van de beste oefeningen om te doen

# TIJD OM IN ACTIE TE KOMEN!

Wat kan je doen?

---

## 1 Houd je cyclus bij

Door je cyclus bij te houden leer je meer over JOU. Iedereen is anders, dus de duur van de cyclus, de symptomen en hoe lang de ongesteldheid duurt, kunnen van persoon tot persoon verschillen. Door dit bij te houden kun je beter begrijpen wanneer je volgende ongesteldheid komt, welke symptomen je normaal kunt ervaren (en wanneer) en hoe proactief zijn met symptoombeheersing kan helpen! Je kunt het bijhouden met een agenda of kalender, of via een app voor het volgen van de cyclus. Het is normaal dat cycli onregelmatig is wanneer deze net begint, maar het is een goed idee om je cyclus te volgen zodat je altijd voorbereid bent.

## 2 Voorbereid zijn

Neem altijd wat hygiëneproducten mee in je tas. Als je net met je menstruatiecyclus bent begonnen, kan je cyclus onregelmatig zijn, dus het is een goed idee om altijd producten bij je te hebben voor het geval dat. Ook als je nog niet aan je menstruatiecyclus bent begonnen, is het een goed idee om een paar spullen in je tas te hebben voor de zekerheid!

## 3 Proactief zijn

Probeer tijdens je menstruatiecyclus het advies over training, voeding en levensstijl te volgen om de symptomen te verminderen en je een superkrachtig gevoel te geven! Je menstruatiecyclus kan een superkracht zijn.

# VOORBEELD OEFENINGEN

Instructievideo's zijn [hier](#)  
te vinden

We hebben voor elke gymles een aantal warming-upmogelijkheden uitgezocht voor de verschillende fasen van de menstruatiecyclus. Sommigen van jullie zitten misschien in de fase waarin je je traag voelt en zouden liever minder intensieve bewegingen doen, en anderen hebben misschien heel veel energie!

Hier zijn een aantal voorbeelden van hoe de warming-upcircuits er uit kunnen zien:

## FASE 1

- Rustige jog (10-20 meter)
- Rustig voorwaarts huppelen (10 - 20 meter)
- Kniehoog, wandelen (x5 per kant)
- Quad stretch, wandelen (x5 per kant)
- Omgekeerde lunge met rotatie (x5 per kant)

## FASE 2

- Half knielende heupflexor stretch (x5 per kant)
- Hamstring stretch met gebogen knie (x5 per kant)
- Glute bridge, marching hip flexion (x5 per kant)
- Heuprekking, liggend met been recht (x5 per kant)
- Pillar bridge rolling (x3 per kant)

## FASE 3

- Shin box, shin roll up (x5 per kant)
- Achterwaarts kruipen, rugligging (10 meter)
- Kruipen, voorwaartse diepe squat (10 meter)
- Zijwaarts kruipen, diepe squat (10 meter)

## PHASE 4

- Zonnegroet (x1)
- Quadruped adductor stretch (x5 per kant)
- Plank met schouder aantikken (x10 tikken)
- Laterale dynamische pillar bridge, knielend (x5 per kant)



# BEDANKT

---

**Disclaimer:** het doel van deze les is om je te helpen meer te leren over hoe je voor jezelf moet zorgen en meer op je lichaam af te stemmen. Het is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en mag niet worden beschouwd als een vervanging van professioneel medisch advies of een professionele medische behandeling. Als je denkt dat je een medische aandoening of een noodsituatie ervaart, moet je onmiddellijk contact opnemen met een arts of andere gekwalificeerde medische professional.





# ACTIVITEITENPLAN

---



# FASE 1: MENSTRUATIE

De 'menstruatiefase' is een tijd waarin je lichaam overuren maakt en sommige mensen voelen zich misschien traag. Anderen voelen zich echt geweldig, maar desondanks kan een boost van endorfine ze helpen! Het algemene advies is: Luister naar je lichaam en doe de bewegingen die je goed voelen. Deze algemene warming-up bereidt je voor op elke oefening die je kiest en kan makkelijk naar boven of naar beneden worden bijgesteld, afhankelijk van hoe je je voelt.

## OPMERKINGEN VAN DR. GEORGIE BRUINVELS

- Holistisch: Mindfulness voor hersenherstel
- Houd je hersenen in deze fase tevreden: de beste activiteit voor jou is wat dan ook wat je endorfines een boost geeft, dat kan van individu tot individu verschillen
- Blijf actief, gematigd intensief trainen is het meest voordelig

## WAT GEBEURT ER

Het slijmvlies van je baarmoeder wordt afgestoten en je bent nu ongesteld. Op dit moment is de hoeveelheid oestrogeen en progesteron in je lichaam eigenlijk heel laag.

## OVERWEGINGEN

Je lichaam heeft in deze fase misschien wat meer slaap nodig, dus probeer wat eerder naar bed te gaan als dat kan. Dit kan de vermoeidheid die je voelt verminderen. Sommige mensen voelen zich wat emotioneel of ongeduldiger of merken dat hun humeur wat slechter is, dit is volkomen normaal. We raden je aan om activiteiten te doen waardoor je je goed voelt en die mindful zijn, zoals naar muziek luisteren, met je huisdier spelen, koken of trainen. Tijdens deze fase is het belangrijk om je lichaam in beweging te houden om de symptomen te verminderen.

## THEMA: VRIJGAVE ENDORFINE

Vorbereiding voor: hardlopen, fietsen, wandelen, teamsporten, stretchen of yoga.

BEWEGING	HERHALINGEN /TIJD	BEWEGINGEN	HERHALINGEN/TIJD
<a href="#">Foamroller quads</a>	30 sec per keer	Voer de volgende oefeningen op volgorde uit en herhaal dan voor een tweede set.	
<a href="#">Foamroller glutes</a>	30 sec per keer	<a href="#">Rustig joggen</a>	10-20 meter
<a href="#">Foamroller middenrug</a>	45 sec	<a href="#">Rustig voorwaarts huppelen</a>	10-20 meter
Let op: als er geen foamrollers of -ballen beschikbaar zijn, kun je het volgende alternatieve programma volgen:		<a href="#">Kniehoog, wandelen</a>	x5 per kant
<a href="#">Kindhouding</a>	30 sec	<a href="#">Quad stretch, wandelen</a>	x5 per kant
<a href="#">Afwisselende knie hug in rugligging</a>	x5 per kant	<a href="#">Omgekeerde lunge met rotatie, wandelend</a>	x5 per kant
<a href="#">Hamstringstretch met gebogen knie</a>	x5 per kant	Plaats 2 kegels op een afstand van 10 meter en voltooi het volgende circuit met zo veel intensiteit als je je goed bij voelt. 20 seconden werk gevolgd door 20 seconden rust tussen elke beweging.	
<a href="#">Heupkruising</a>	x5 per kant	<b>Voer 3 tot 5 sets uit</b>	
<b>Voltooi één set</b>		<a href="#">Voorwaarts joggen gevolgd door achterwaarts, continu</a>	x 20 sec
<a href="#">90/90</a>	x5 per kant	<a href="#">Rusten</a>	x 20 sec
<a href="#">Shin box, wisselend</a>	x5 per kant	<a href="#">Plank met schouder aantikken, afwisselend</a>	x 20 sec
<a href="#">Kat-koe op handen en knieën</a>	x5 per kant	<a href="#">Rusten</a>	x 20 sec
<a href="#">Quadruped adductor stretch</a>	x30 sec	<a href="#">Laterale (zijwaartse) shuffle, continu</a>	x 20 sec
<a href="#">Handen en knieën tegengestelden (vogel hond)</a>	30 sec	<a href="#">Rusten</a>	x 20 sec
<a href="#">Neerwaartse hond</a>	x10 per keer	<a href="#">Laterale dynamische pillar bridge, knielend rechterkant</a>	x 20 sec
<a href="#">Glute bridge</a>	x5 per keer	<a href="#">Laterale dynamische pillar bridge, knielend linkerkant</a>	x 20 sec

# FASE 2: FOLLICULAIR

De tweede helft van je 'folliculaire fase' activeert nieuwe energie en zal je onoverwinnelijk maken. Geniet van de vitaliteit en gebruik deze warming-up om je voor te bereiden op intensieve actie. Concentreer je op de kwaliteit van je bewegingen, vooral tijdens die krachtige bewegingen.

## OPMERKINGEN VAN DR. GEORGIE BRUINVELS

- Hypothese van een verhoogd risico op letsel, ligamentaire laxiteit als gevolg van oestrogeen, veranderde neuromusculaire patronen, COD waarschuwing.
- Jongeren hebben een ovulatiecyclus, progestageen gaat oestrogeen niet tegen, het reguleert de extreme oesteroegenontwikkeling niet.
- Ga los in lineaire beweging.

## WAT GEBEURT ER

De progesteronspiegels zijn hier nog steeds laag, maar de oestrogeenspiegels beginnen te stijgen ter voorbereiding op het vrijkomen van een ei. Dit heet ook wel de pre-ovulatoire fase.

## OVERWEGINGEN

'Onoverwinnelijk gevoel', je kan bijzonder veel zin hebben in hele energieke (intensieve) sporten. Maar wees er wel op voorbereid dat er een verhoogd risico op letsel kan zijn als gevolg van gewijzigde neuromusculaire patronen en laxiteit in de gewrichten.

## THEMA: LINEAIRE BEWEGING

**Vorbereiding op:** hele energieke (intensieve) sporten, zoals teamsporten, dansen, hardlopen, springen.

BEWEGINGEN	HERHALINGEN/ TIJD	BEWEGINGEN	HERHALINGEN /TIJD
<a href="#">Foamroller lats</a>	30 sec per keer	<b>Voltooi één set</b>	
<a href="#">Foamroller glutes med</a>	30s per keer	<a href="#">Two inch run op de plaats</a>	5 seconden
<a href="#">Foamroller hamstrings</a>	30 sec per keer	<a href="#">Two inch run, voorwaarts</a>	5 seconden
Opmerking: als er geen foamrollers of -ballen beschikbaar zijn, volg dan het onderstaande alternatieve programma:		Voer de volgende oefeningen op volgorde uit en herhaal dan voor een tweede reeks. Geen horden? Gebruik een lijn op de grond of een schoen om over te springen.	
<a href="#">Quadruped cross body stretch</a>	5x per keer	<a href="#">Lineair springen, zonder tegenbeweging om te stabiliseren</a>	10-20 meter
<a href="#">Diepe squat met afwisselende thoracale rotatie</a>	5x per keer	<a href="#">Lineair springen, zonder tegenbeweging om te stabiliseren over horde</a>	2x3 per keer
<a href="#">Zittende forward fold</a>	30 sec	<a href="#">Lineair springen, met tegenbeweging om te stabiliseren over horde</a>	2x3 per keer
<b>Voltooi één set</b>			
<a href="#">Half knielende heupflexor stretch</a>	x5 per kant		
<a href="#">Hamstringstretch met gebogen knie</a>	x5 per kant		
<a href="#">Glute bridge, marching hip flexion</a>	x5 per kant		
<a href="#">Heuprekking, liggend met been recht</a>	x5 per kant		
<a href="#">Pillar bridge rolling</a>	x3 per kant		
Voer de volgende oefeningen op volgorde uit en herhaal dan voor een tweede se			
<a href="#">Pillar marching</a>	10-20 meter		
<a href="#">Pillar huppelen</a>	10-20 meter		



# FASE 4: PREMENSTRUATIEFASE

Terwijl je premenstruele symptomen ervaart, zijn er een aantal dingen die je kunt doen om ze te verminderen.

Deze warming-up richt zich op coördinatie en controle met complexe bewegingen en balanceertechnieken om je voor te bereiden op alle soorten oefeningen.

## OPMERKINGEN VAN DR. GEORGIE BRUINVELS

- Hypothese van een verhoogd risico op letsel, ligamentaire laxiteit als gevolg van oestrogeen, veranderde neuromusculaire patronen, COD waarschuwing.
- Jongeren hebben een ovulatiecyclus, progestageen gaat oestrogeen niet tegen, het reguleert de extreme oosterogeenontwikkeling niet
- Ga los in lineaire beweging

## WAT GEBEURT ER

Dit is de fase die gebeurt net voordat je ongesteld wordt. Hormoonspiegels dalen sterk tijdens deze fase.

Premenstruele symptomen komen vaak voor.

## OVERWEGINGEN

Sommige mensen kunnen zich wat emotioneler voelen of merken dat ze een slechter humeur hebben vergeleken met andere fasen. Dit is een natuurlijke reactie die komt door de veranderingen in hormoonspiegels. Trainen kan je helpen om je beter te voelen, net als andere activiteiten die je gelukkig en mindful maken, zoals luisteren naar muziek, spelen met je huisdier, koken of praten met vrienden.

Als je veel zware training doet, vergeet dan niet voldoende tijd te nemen om te herstellen. Je lichaam werkt hard om je menstruatie te starten!

## THEMA: COÖRDINATIE EN MOTORISCHE CONTROLE

**Vorbereiding op:** je kunt in deze fase alle soorten sport proberen! Sommige mensen doen het liefst wat intensieve oefeningen, bijvoorbeeld teamsporten, aerobics of dansen, terwijl anderen zich beter voelen bij iets dat meer gericht is op algemene mobiliteit zoals yoga, pilates of lopen. Het beste soort oefening hier is iets met een matige intensiteit.

BEWEGINGEN	HERHALINGEN/TIJD	BEWEGINGEN	HERHALINGEN/TIJD
<a href="#">Foamroller adductor</a>	30 sec per keer	<b>Voltooi één set</b>	
<a href="#">Foamroller piriformis</a>	30 sec per keer	<a href="#">Hiel naar bilspier naar inverted hamstring</a>	x5 per kant
<a href="#">Foamroller middenrug</a>	30 sec per keer	<a href="#">Laterale squat</a>	x5 per kant
		<a href="#">Leg cradle naar drop lunge</a>	x5 per kant
		<i>Voltooi de volgende oefeningen op volgorde uit en herhaal dan voor een tweede reeks.</i>	
<a href="#">Kindhouding</a>	30 sec per keer	<a href="#">Voorwaarts/achterwaarts kruipen met gebogen knieën</a>	x10 meter
<a href="#">Quadruped rocking</a>	5x	<a href="#">Zijwaarts kruipen gebogen knieën</a>	x10 meter
<a href="#">Afwisselende knie hug in rugligging</a>	x5 per kant	<a href="#">Carioca</a>	x10 meter
<a href="#">Heupkruising</a>	x5 per kant		
<b>Voltooi één set</b>		Optionele laddercircuit voor behendigheid. Voltooi elke oefening twee keer voordat je naar de volgende ladderoefening gaat. Geen ladder? Gebruik een lijn op de grond van de sportzaal om je voeten te begeleiden.	
<a href="#">Zonnegroet</a>	x1	<a href="#">Behendigheidsladder: twee per keer*</a>	x10 meter beide kanten op
<a href="#">Quadruped adductor stretch</a>	x5 per kant	<a href="#">Behendigheidsladder: ickey shuffle*</a>	x10 meter beide kanten op
<a href="#">Plank met schouder aantikken</a>	x10 tikken	<a href="#">Behendigheidsladder: in in uit uit (lateraal)*</a>	x10 meter beide kanten op
<a href="#">Laterale dynamische pillar bridge, knielend</a>	x5 per kant		
<a href="#">Op één been balanceren (ogen open)</a>	20 sec per been		
<a href="#">Op één been balanceren (ogen dicht)</a>	20 sec per been		



# GESPREKSPUNTEN

---



# GESPREKSPUNTEN

VOOR OUDERS OF MEDELERAREN EN -COACHES OM MET KINDEREN/LEERLINGEN TE DELEN

1

## VERANDERINGEN IN HET MENSELIJK LICHAAM

Er verandert veel in je lichaam, zeker tijdens de overgang van kind naar volwassene. Chemische stoffen die door je lichaam worden geproduceerd, hormonen genaamd, zijn verantwoordelijk voor het creëren van 'ritmes' en 'patronen' in het lichaam. Deze ritmes kunnen van invloed zijn op de manier waarop je denkt, hoe je je voelt en wat je doet, maar het belangrijkste is dat het je helpt om te groeien en verschillende fysieke veranderingen door te maken, waaronder de puberteit.

2

## JE MENSTRUATIECYCLUS BEGRIJPEN

De meeste mensen worden tussen 8 en 16 jaar voor het eerst ongesteld. Een menstruatiecyclus duurt meestal 21 tot 35 dagen. Elke cyclus begint op de eerste dag van je ongesteldheid en eindigt wanneer de volgende ongesteldheid begint. De duur van een menstruatiecyclus kan echter per cyclus en per persoon variëren.

3

## DE VIER FASES EN WAT JE KUNT VERWACHTEN

Er zijn vier fasen die in elke menstruatiecyclus voorkomen: (1) de menstruatie, (2) de folliculaire fase, (3) de luteale fase en (4) de premenstruele fase. Tijdens elke fase kan je veranderingen in je humeur, energieniveaus, lichaamstemperatuur, eetlust en meer opmerken. Het wordt aangeraden om actief te blijven gedurende de gehele cyclus om de symptomen te verbeteren. Dit kun je doen door gematigd intensieve bewegingen of intensieve activiteiten te doen, afhankelijk van je symptomen. Er zijn twee belangrijke activiteitengroepen: 1. meer stretchbewegingen en minder intensieve oefeningen zoals yoga, die worden aanbevolen tijdens de (1) menstruatie en (3) luteale fase. 2. matige tot intensieve oefeningen zijn vaak voordelig in de (2) folliculaire en de (4) premenstruele fase. De aanbevolen activiteiten zijn onder meer hardlopen, fietsen, zwemmen of wandelen, die kunnen helpen om krampen en andere symptomen te verminderen, als gevolg van de toename van endofrines die helpt bij het algehele welzijn.



STAY IN PLAY

# GESPREKSPUNTEN

**VOOR OUDERS OF MEDELERAREN EN -COACHES OM MET KINDEREN/LEERLINGEN TE DELEN**

---

**4**

## **MANIEREN OM JE MENSTRUATIESYMPTOMEN TE BEHEREN**

Sommige mensen ervaren verschillende symptomen gedurende de menstruatiecyclus, zoals kramp en hoofdpijn, als gevolg van hormonale veranderingen. Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om deze symptomen te verlichten, waaronder sporten en je voedingspatroon en levensstijl aanpassen, zodat je meer slaap en rust kunt nemen, afhankelijk van de fase van je menstruatiecyclus waarin je verkeert.

**5**

## **JE KUNT NOG STEEDS SPORTEN TIJDENS JE ONGESTELDHEID**

Je kunt actie ondernemen door je cyclus bij te houden om te begrijpen wanneer je volgende ongesteldheid komt, voorbereid te zijn door altijd sanitaire producten bij je te hebben en proactief te zijn door advies te volgen over sport, voeding en lifestyle.