



ZAJĘCIA OKRESOWE

OPRACOWANE WE WSPÓŁPRACY Z:

DR GEORGIE BRUINVELS, dyrektorką działu badań sportowych i sportu
wśród kobiet w firmie Orreco

EXOS Human Performance Company



WPROWADZENIE: OKRES I SPORT

Oświadczenie: Celem tych zajęć jest zdobycie wiedzy o tym, jak odpowiednio o siebie zadbać i dopasowywać się do rytmu własnego ciała. Materiały te służą wyłącznie do celów informacyjnych i nie należy ich traktować jako substytutu profesjonalnej porady medycznej lub leczenia. Jeśli podejrzewasz, że możesz doświadczać stanu chorobowego lub sytuacji kryzysowej, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym pracownikiem medycznym.



NIE REZYGNUJ Z TRENINGU

Dziś porozmawiamy o okresie i cyklu miesięczkowym. Wszystkie jesteśmy różne, więc czas trwania okresu i długość cyklu nie muszą być takie same u każdej z nas, dlatego dziś skupimy się na podstawowych faktach dotyczących miesiączki.

Okres jest czymś zupełnie naturalnym – na świecie ma go ponad 900 milionów osób – co potwierdza, że nie musi być on elementem powstrzymującym nas przed uprawianiem sportu.

Przeanalizujemy tu różne etapy cyklu miesięczkowego, sposoby radzenia sobie z objawami oraz ruchy i ćwiczenia odpowiednie do wykonywania w poszczególnych jego fazach.

Celem tych zajęć jest zdobycie wiedzy o tym, jak odpowiednio o siebie zadbać i dopasowywać się do rytmu własnego ciała.

W JAKI SPOSÓB ORGANIZM LUDZKI SIĘ REGULUJE

-
- Substancje chemiczne wytwarzane przez organizm zwane hormonami są odpowiedzialne za ustalanie „rytmu” organizmu.
 - Rytm ten może wpływać na sposób myślenia, samopoczucie czy wszelkiego rodzaju zachcianki. Podpowiada nam on również, kiedy jesteśmy głodne lub senne, szczęśliwe czy sentymentalne. Co ważne, spełnia też bardzo istotną rolę w procesie dorastania. Kluczowy jest tu okres dojrzewania.

DOJRZEWANIE

-
- Dojrzewanie to czas, kiedy przestajemy być dziećmi i stajemy się osobami dorosłymi. To naprawdę ekscytujący moment, w którym doskonale widać, jak dorastamy!
 - Podczas tego procesu w naszym ciele dochodzi do bardzo wielu zmian...

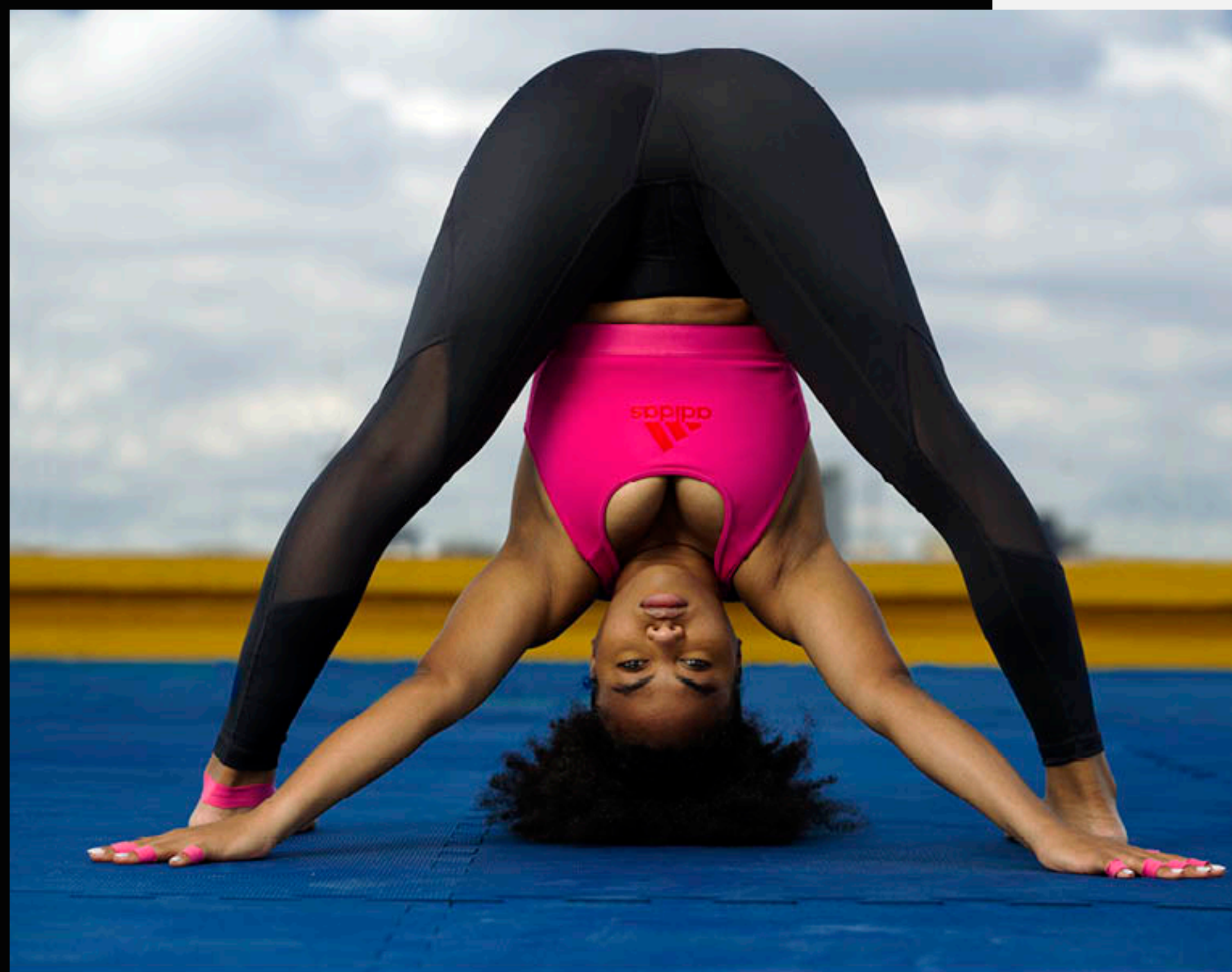
PYTANIA

1

Jak myślisz, jakie zmiany mają miejsce w okresie dojrzewania?

2

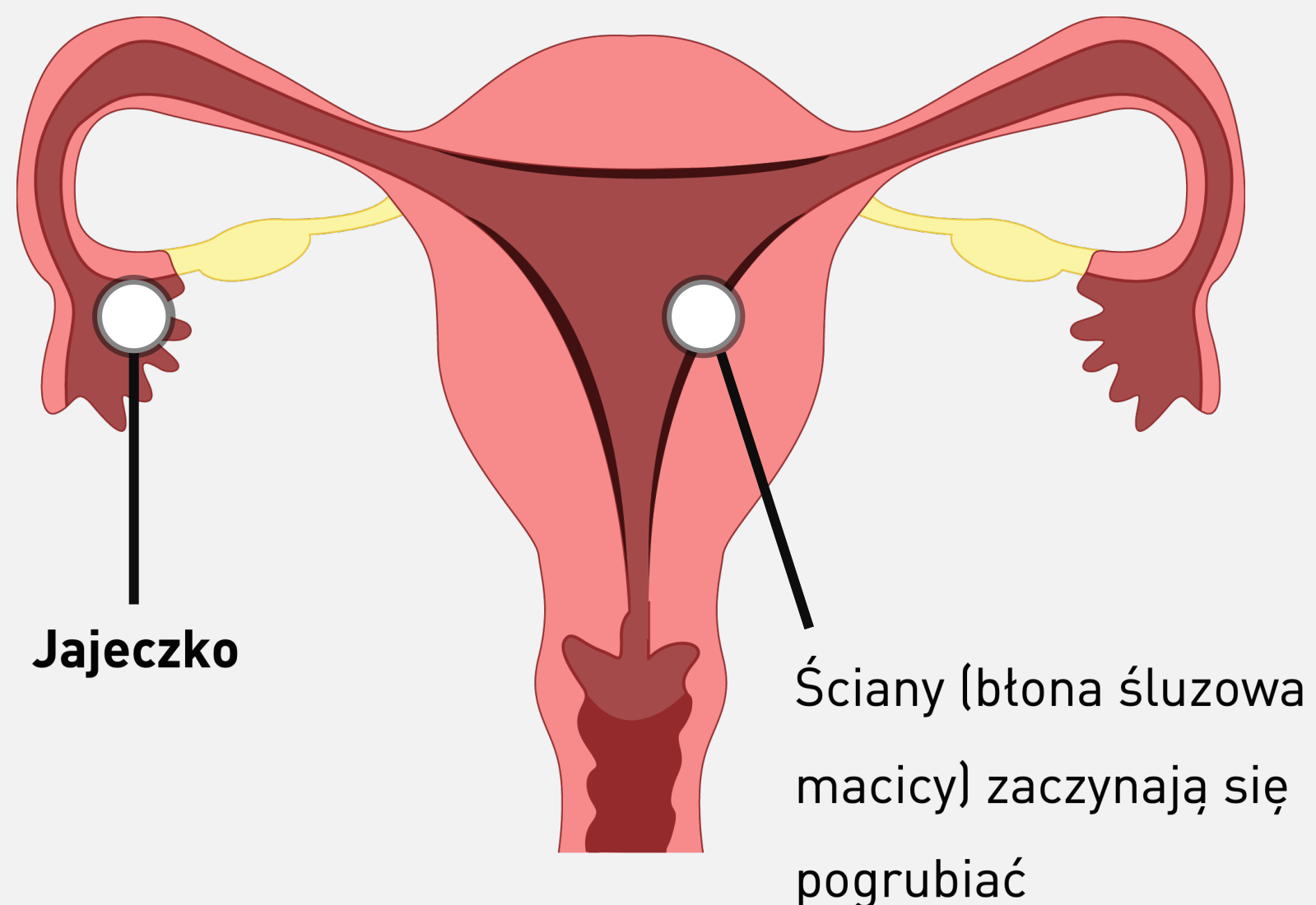
Jak dojrzewanie może wpłynąć na wykonywanie ćwiczeń?



**SKONCENTRUJMY SIĘ
NA OKRESIE I CYKLU
MIESIĄCZKOWYM**



PODSTAWY CYKLU MIESIĄCZKOWEGO



Czym jest okres?

- Okres występuje w ramach procesu nazywanego cyklem miesięczkowym. Cykl ten ma na celu umożliwienie rozmnażania się każdej osobie posiadającej macicę poprzez zajście w ciążę i urodzenie dziecka – jeśli się na to zdecyduje. Miliony dziewczyn na świecie przechodzą okres dojrzewania i zaczynają miesiączkować – to całkowicie naturalny element dorastania.

Czym jest okres?

- Występuje w okolicy miednicy (pod pępkiem)
- Jest regulowany przez hormony uwalniane z mózgu
- Jajeczka są uwalniane z jajników w procesie zwanym owulacją
- Jajeczko przemieszcza się do macicy, która musi być gotowa do potencjalnego zapłodnienia, więc pogrubia swoją błonę śluzową.
- Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, błona się złuszcza – wtedy właśnie rozpoczyna się okres
- Następnie cały proces się powtarza

PODSTAWY CYKLU MIESIĄCZKOWE GO

W jakim wieku rozpoczyna się cykl miesięczkowy?

- Większość kobiet zaczyna miesiączkować między 8 a 15–16 rokiem życia. Jeżeli cykl nie zacznie się do 16 roku życia, warto zgłosić się do lekarza po poradę.

Jak długo trwa każdy cykl?

- Cały cykl menstruacyjny może trwać od 21 do 35 dni. Każdy cykl rozpoczyna się pierwszego dnia okresu i kończy w dniu rozpoczęcia kolejnego okresu.
- Kiedy dopiero zaczynasz miesiączkować, zazwyczaj cykl jest nieregularny, więc może być nieco dłuższy lub krótszy i różnić się z każdym miesiącem.
- Uregulowanie cyklu może potrwać do kilku lat.

HORMONY A TWOJE CIAŁO

-
- Dwa główne hormony, które krążą w Twoim krwiobiegu, to estrogen i progesteron.
 - Wpływają one na wiele istotnych procesów, które determinują między innymi to, jak się czujesz, na jakie jedzenie masz ochotę, a nawet jak się wysypiasz.
 - Poziom hormonów nieustannie się zmienia, co sprawia, że możesz czuć się odrobinę inaczej w zależności od fazy cyklu. Aby lepiej zrozumieć cykl, podzielimy go na cztery fazy.
 - W każdej z nich Twoje ciało może potrzebować czegoś innego, dlatego poznanie ich i tego, jak reagujesz na każdą z nich, może pomóc Ci utrzymać dobre samopoczucie i nie zaprzestawać aktywności!

CYKL MIESIĄCZKOWY I ĆWICZENIA

-
- Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla zdrowia, szczególnie w czasie okresu.
 - Ruch może pomóc w zmniejszeniu, a nawet kompletnym wyeliminowaniu objawów cyklu menstruacyjnego.
 - W różnych fazach cyklu dobrze jest robić odpowiednio dopasowane do nich ćwiczenia.
 - Ważne jest również, aby dopasować do cyklu swoją dietę, ponieważ odpowiednie odżywianie również może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia.
 - Na początku zajęć ruchowych porozmawiamy o różnych ćwiczeniach, które warto wykonywać w kolejnych fazach cyklu.

TO TWOJA SUPERMOC!



Kobiety zdobywają medale i wygrywają zawody we wszystkich fazach cyklu miesięczkowego. Twój cykl nie powinien w żaden sposób Cię powstrzymywać – to może być Twoja tajna broń i prawdziwa supermoc!

Pamiętaj:

- 1 Monitoruj swój cykl
- 2 Podejmuj odpowiednie działania
- 3 Bądź przygotowana

RÓŻNE FAZY CYKLU MIESIĄCZKOWE GO

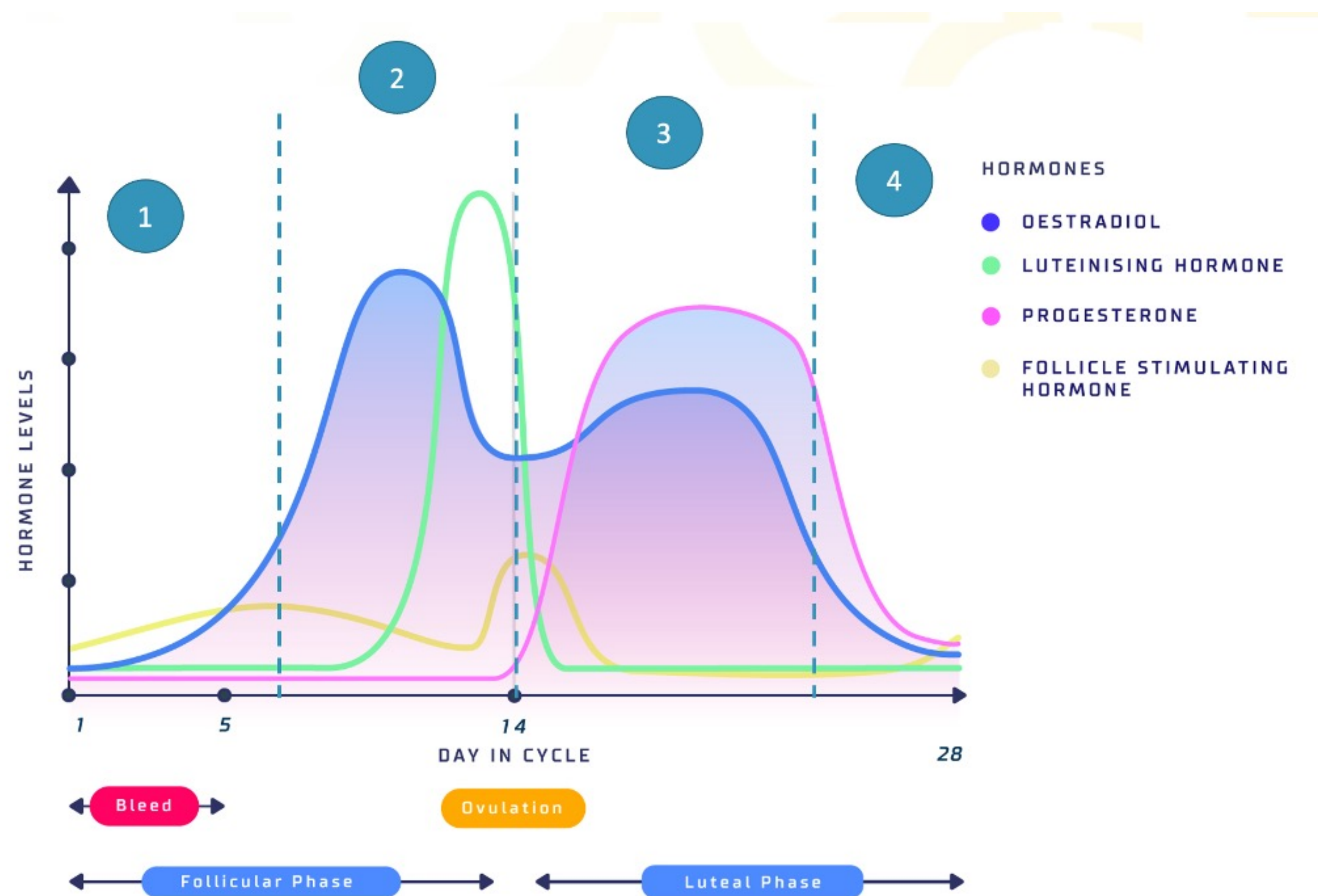
Różne fazy mogą mieć wpływ na:

- Sposób myślenia
- Nastrój i emocje
- Poziom energii
- Apetyt
- Jakość snu

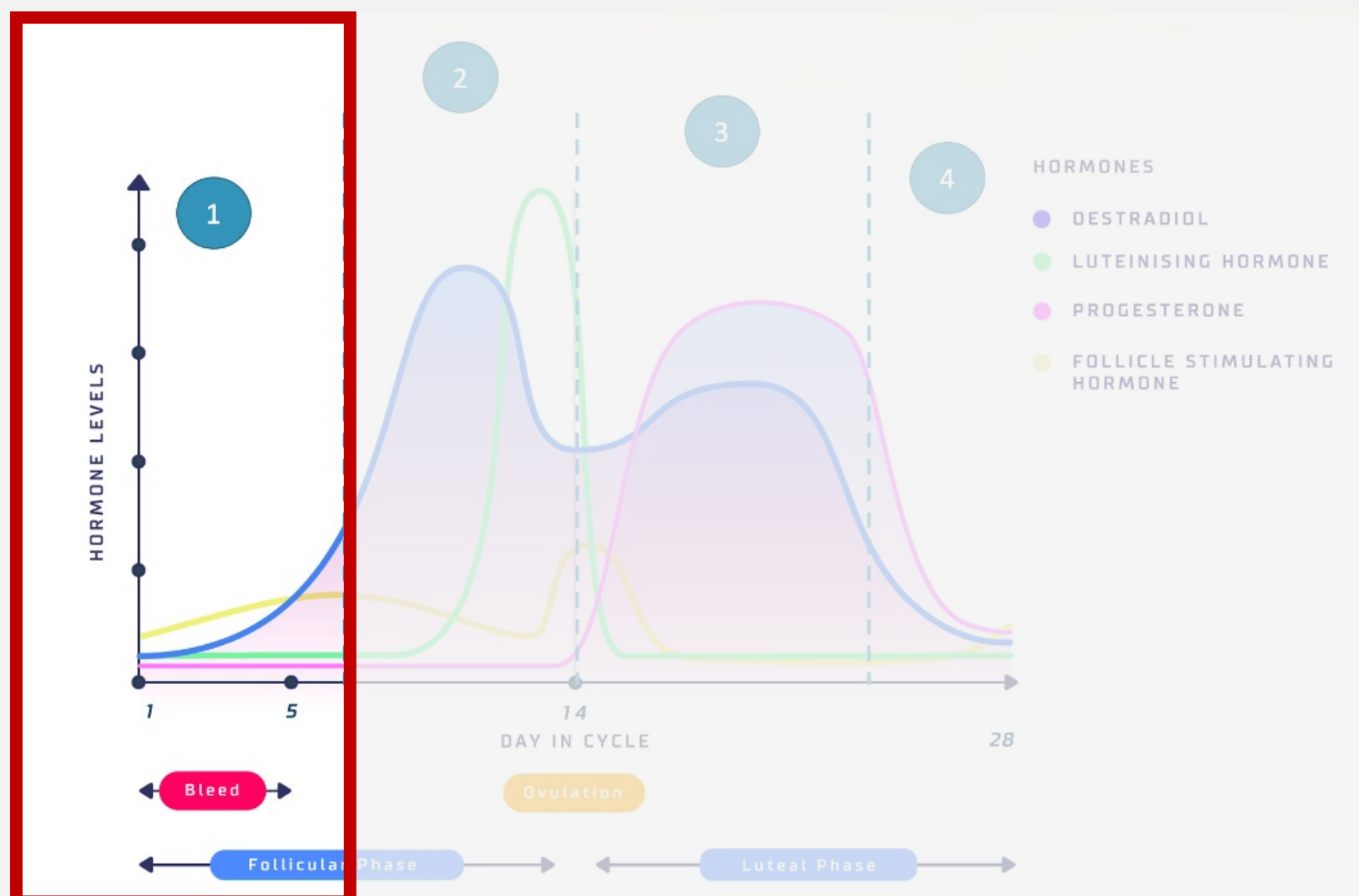
Chcemy opowiedzieć Ci więcej o tych zmianach i podpowiedzieć, co możesz zrobić, aby działać w zgodzie z nimi.



NIE REZYGNUJ Z TRENINGU



FAZA 1: MIESIĄCZKA (3-8 DNI)



Co dzieje się w ciele: błona śluzowa macicy łuszczy się, co powoduje okres. Ilość estrogenu i progesteronu w organizmie jest na bardzo niskim poziomie.

Jak możesz się czuć: mogą wystąpić skurcze brzucha, ból pleców, bóle głowy, uczucie mdłości czy zmęczenie.

Co możesz zrobić:

- **Ćwiczenia:** ruch jest doskonałym sposobem na złagodzenie objawów miesiączki. Najlepsze sportswomenki na świecie regularnie ćwiczą również podczas okresu, a nawet biją w tym czasie rekordy świata. Doskonale sprawdzają się ćwiczenia o średniej intensywności, takie jak jazda na rowerze, spacer, joga czy sporty zespołowe.
- **Dieta:** ważne jest spożywanie żywności bogatej w składniki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. W ten sposób możesz zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia nieprzyjemnych objawów. W pierwszej fazie cyklu postaraj się jeść co najmniej 5 owoców lub warzyw każdego dnia. Inne przykłady żywności zalecanej w tej fazie to np.: produkty pełnoziarniste, orzechy, kurkuma, gorzka czekolada i ryby.
- **Styl życia:** w tej fazie organizm może potrzebować nieco więcej snu, więc spróbuj kłaść się do łóżka trochę wcześniej, aby obniżyć poziom zmęczenia. Może wystąpić również zwiększona emocjonalność, nerwowość i obniżone samopoczucie – pamiętaj, że to normalne. Spróbuj robić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej – posłuchaj muzyki, pobaw się ze swoim zwierzęciem, ugotuj coś pysznego lub poćwicz.

FAZA 2: FAZA FOLIKULARNA (~6-11 DNI)



Co dzieje się w ciele: faza ta rozpoczyna się po zakończeniu okresu. Stężenie progesteronu utrzymuje się na niskim poziomie, ale stężenie estrogenu zwiększa się w przygotowaniu do uwolnienia jajeczka (owulacji). Owulacja występuje pod koniec tej fazy.

Jak możesz się czuć: estrogen jest hormonem szczęścia, więc możesz poczuć przyływ energii.

Co możesz zrobić:

- **Ćwiczenia:** możesz mieć ochotę na intensywne ćwiczenia, takie jak sporty zespołowe, taniec, bieganie, skakanie czy aerobik.
- **Dieta:** na tym etapie najważniejsze jest zapewnianie odpowiedniej wartości energetycznej, która umożliwia intensywniejsze ćwiczenia, dlatego warto skoncentrować się na węglowodanach, takich jak ryż, makaron, chleb czy ziemniaki.
- **Styl życia:** wiele kobiet w tej fazie czuje się szczególnie towarzysko i energicznie – rób wszystko, co sprawia Ci radość!

FAZA 3:

FAZA LUTEALNA

(~9 DNI)



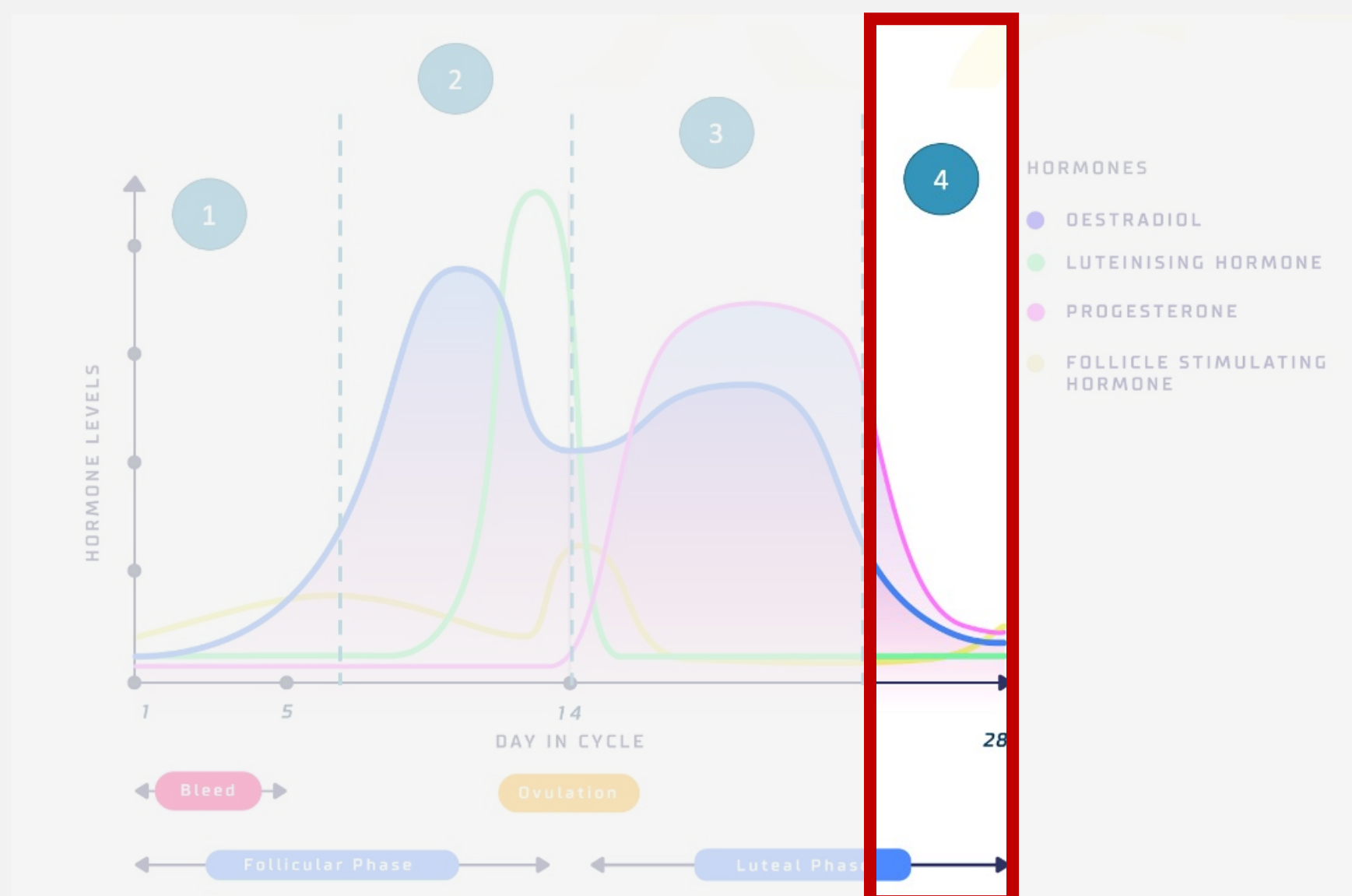
Co dzieje się w ciele: faza ta jest często nazywana „fazą hormonalną”, ponieważ w ciele krąży mnóstwo progesteronu i estrogeneru.

Jak możesz się czuć: progesteron jest hormonem termogenicznym, co oznacza, że temperatura ciała nieco wzrasta. Progesteron może również powodować zwiększenie tempa oddechu oraz pobudzenie apetytu, ponieważ organizm ciężko pracuje nad pogrubianiem błony śluzowej macicy.

Co możesz zrobić:

- **Ćwiczenia:** podczas tej fazy możesz mieć ochotę na więcej ćwiczeń wytrzymałościowych – dłuższe, wolniejsze aktywności, jak pływanie, bieganie, piesze wędrówki czy jazda na rowerze. Możesz również spróbować gimnastyki, tańca czy aerobiku oraz popracować nad rozciąganiem.
- **Dieta:** w tej fazie często występuje zwiększony apetyt. Staraj się utrzymać stały poziom energii, dlatego noś przy sobie zdrowe przekąski na wypadek, gdybyś poczuła się głodna. Szczególnie ważne w tej fazie jest również białko. Do każdego posiłku warto dodać pewną ilość protein, np. z ryb, mięsa, orzechów, nasion czy jogurtów. Pozwoli Ci to utrzymać odpowiedni poziom energii.
- **Styl życia:** jeśli masz problemy ze snem, bo jest Ci gorąco, pamiętaj, że najlepiej jest spać w chłodnym, ciemnym pokoju. Wiele kobiet twierdzi, że w tej fazie lepiej rozumieją innych i lubią prowadzić długie rozmowy. Pamiętaj, by stale utrzymywać wysoki poziom energii!

FAZA 4: FAZA PRZEDMIESIĄCZK OWA (5 DNI)



Co dzieje się w ciele: to faza, która następuje tuż przed rozpoczęciem okresu. Stężenie hormonów ulega gwałtownemu zmniejszeniu.

Jak możesz się czuć: zmniejszenie stężenia hormonów może spowodować wiele zmian w organizmie, w wyniku czego dość często pojawiają się charakterystyczne objawy (być może obł Ci się o uszy termin PMS lub „napięcie przedmiesiączkowe”).

Co możesz zrobić:

- **Ćwiczenia:** ćwicz, jak tylko chcesz! Mogą to być aktywności bardziej intensywne jak sporty zespołowe, aerobik czy taniec lub treningi skupione na ogólnej sprawności jak joga czy spacer. Jeśli wykonujesz ćwiczenia o wysokiej intensywności, pamiętaj, aby dać sobie wystarczająco dużo czasu na regenerację.
- **Dieta:** tak jak w przypadku pierwszej fazy cyklu, ważne jest spożywanie żywności bogatej w składniki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Staraj się nie jeść zbyt wielu przetworzonych produktów (jedzenia na wynos, słodkich napojów, tortów, ciastek i słodczy), ponieważ mogą one nasilać objawy.
- **Styl życia:** niektóre kobiety odczuwają w tej fazie większą emocjonalność i gorszy nastrój. To naturalna odpowiedź organizmu na zmiany poziomu hormonów. Aktywność może sprawić, że poczujesz się lepiej, a praktyka uważności (mindfulness), jak słuchanie muzyki, może poprawić Twój nastrój.

QUIZ

-
- Jakie są fazy cyklu i co je charakteryzuje?
 - Podaj przykłady ćwiczeń optymalnych w każdej fazie

CZAS DZIAŁAĆ!

Co możesz zrobić?

1

Monitoruj swój cykl

Obserwowanie cyklu pomoże Ci lepiej poznać siebie. Wszystkie jesteśmy różne, więc długość cyklu, objawy i czas trwania okresu mogą różnić się w zależności od osoby. Monitorowanie pomaga zrozumieć, kiedy nadejdzie kolejny okres, jakie objawy mogą wystąpić (i kiedy) oraz w jaki sposób można im zaradzić. Możesz monitorować swój cykl za pomocą dziennika, kalendarza lub odpowiedniej aplikacji. Początkowa nieregularność cyklu jest czymś normalnym, ale jeśli będziesz go obserwować, będziesz lepiej przygotowana.

2

Przygotuj się

Zawsze noś przy sobie produkty higieniczne. Jeżeli miesiączkujesz od niedawna, długość cyklu może być różna, dlatego zawsze warto mieć przy sobie odpowiednie produkty higieniczne. Warto je też nosić, nawet jeśli jeszcze nie miesiączkujesz.

3

Podejmuj działania

Spróbuj postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń fizycznych, odżywiania się i stylu życia przez cały cykl miesięczkowy, aby zminimalizować objawy i poczuć pełnię energii. Twój cykl może być Twoją supermocą!



NIE REZYGNUJ Z TRENINGU

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Filmy instruktażowe są
dostępne [tutaj](#)



NIE REZYGNUJ Z TRENINGU

Do wszystkich zajęć ruchowych przygotowaliśmy różne wersje ćwiczeń rozgrzewkowych dostosowanych do fazy cyklu. Niektóre z was, w zależności od fazy cyklu, mogą czuć się ospale i chętniej wykonywać raczej średnio intensywne ćwiczenia, a inne będą wręcz tryskać energią!

Oto kilka przykładów ćwiczeń rozgrzewkowych:

FAZA 1

- Lekki jogging (10–20 metrów)
- Lekki skip do przodu (10–20 metrów)
- Podciąganie kolan w marszu (5 razy na stronę)
- Rozciąganie mięśni ud w marszu (5 razy na stronę)
- Zakrok z obrotem tułowia (5 razy na stronę)

FAZA 2

- Rozciąganie zginacza stawu biodrowego w półkłęku (5 razy na stronę)
- Rozciąganie ścięgna podkolanowego (5 razy na stronę)
- Mostek biodrowy z ugięciem nóg (5 razy na stronę)
- Unoszenie prostych nóg w leżeniu na brzuchu (5 razy na stronę)
- Plank z obrotami tułowia (3 razy na stronę)

FAZA 3

- Wstawanie z siadu z goleniami złożonymi na bok (5 razy na stronę)
- Chód na czworaka do tyłu (10 m)
- Głęboki przysiad z poruszaniem się do przodu (10 m)
- Głęboki przysiad z poruszaniem się na boki (10 m)

FAZA 4

- Powitanie słońca (1 powtórzenie)
- Rozciąganie przywodzicieli ud (5 razy na stronę)
- Plank z dotknięciem barku (10 dotknięć)
- Mostek bokiem z unoszeniem bioder (5 razy na stronę)



DZIĘKUJEMY

Oświadczenie: Celem tych zajęć jest zdobycie wiedzy o tym, jak odpowiednio o siebie zadbać i dopasowywać się do rytmu własnego ciała. Materiały te służą wyłącznie do celów informacyjnych i nie należy ich traktować jako substytutu profesjonalnej porady medycznej lub leczenia. Jeśli podejrzewasz, że możesz doświadczać stanu chorobowego lub sytuacji kryzysowej, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym pracownikiem medycznym.





PLAN DZIAŁANIA



FAZA 1: MIESIĄCZKA

Miesiączka, czyli faza menstrualna, to okres, w którym Twoje ciało ciężko pracuje, dlatego możesz czuć się ospale, choć nie musisz. Niezależnie od samopoczucia pożądana dawka endorfin na pewno nie zaszkodzi! Ogólna rada: słuchaj własnego ciała i wykonuj ruchy, z którymi czujesz się dobrze. Ta uniwersalna rozgrzewka przygotowuje Cię do każdego rodzaju ćwiczeń, a ponadto możesz ją łatwo zintensyfikować lub złagodzić – w zależności od tego, jak akurat się czujesz.

UWAGI OD DR GEORGIE BRUINVELS

- Podejście holistyczne: zadbaj o mentalną regenerację i praktykuj uważność (mindfulness)
- W trakcie tej fazy zadbaj o komfort psychiczny: staraj się robić wszystko, co daje Ci przyjemność i zwiększa poziom endorfin
- Bądź aktywna: ćwiczenia o umiarkowanej intensywności na pewno wpłyną korzystnie na Twój stan

CO SIĘ DZIEJE?

Błona śluzowa macicy się złuszcza, w związku z czym masz okres. Ilość estrogenu i progesteronu w organizmie jest na bardzo niskim poziomie.

UWAGI

W tej fazie ciało może potrzebować trochę więcej snu, więc jeśli możesz, spróbuj kłaść się spać trochę wcześniej. Może to zmniejszyć poziom zmęczenia. Niektóre kobiety relacjonują nieco zwiększoną emocjonalność czy zniecierpliwienie lub zauważają spadek nastroju – to całkowicie normalne. Spróbuj robić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej – posłuchaj muzyki, pobaw się ze swoim zwierzątkiem, ugotuj coś pysznego lub poćwicz. Podczas tej fazy ważny jest ruch, ponieważ pozwala zredukować objawy.

TEMAT: WYBUCH ENDORFIN

Przygotuj się na: bieganie, jazdę na rowerze, spacer, sporty zespołowe, rozciąganie lub jogę.

ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS	ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS
Rolowanie uda na piance	po 30 sek. na stronę	Wykonaj poniższe ćwiczenia w kolejności, a następnie powtórz je w ramach drugiej serii.	
Rolowanie pośladków na piance	po 30 sek. na stronę		
Rolowanie środkowej części grzbietu na piance	45 sek.		
Uwaga: w razie braku piankowych wałków lub piłki treningowej można wykonać ćwiczenia alternatywne:			
Pozycja dziecka	30 sek.	Lekki jogging	10–20 metrów
Naprzemienne podciąganie kolan w leżeniu	5 razy na stronę	Lekki skip do przodu	10–20 metrów
Rozciąganie ścięgna podkolanowego	5 razy na stronę	Podciąganie kolan w marszu	5 razy na stronę
Przenoszenie bioder na boki w leżeniu	5 razy na stronę	Rozciąganie mięśni ud w marszu	5 razy na stronę
Wykonaj jedną serię		Zakrok z obrotem tułowia	5 razy na stronę
90/90	5 razy na stronę	Umieść 2 pachołki w odległości 10 metrów od siebie i wykonaj następujący obwód z intensywnością, która jest dla Ciebie komfortowa. Wykonuj ćwiczenia przez 20 sekund, a przez kolejne 20 odpoczywaj.	
Naprzemienne składanie ugiętych nóg na boki w siadzie	5 razy na stronę		
Pozycja kot-krowa	5 razy na pozycję		
Rozciąganie przywodzicieli ud	30 sek.		
Pozycja ptak-pies	30 sek.	Wykonaj 3–5 serii	
Pies z głową w dół	10 razy	Bieg do przodu i do tyłu (bez przerw)	20 sek.
Mostek biodrowy	5 razy	Odpoczynek	20 sek.
		Plank z dotknięciem barków (naprzemiennie)	20 sek.
		Odpoczynek	20 sek.
		Przejścia na boki (bez przerwy)	20 sek.
		Odpoczynek	20 sek.
		Mostek na prawej stronie z unoszeniem bioder	20 sek.
		Mostek na lewej stronie z unoszeniem bioder	20 sek.

FAZA 2: FOLIKULARNA

Druga połowa fazy folikularnej może aktywować nowe pokłady energii, dzięki którym poczujesz się niewyciężona! Wykorzystaj tę energię i przygotuj się na intensywne ćwiczenia. Skoncentruj się na jakości wykonywanych ruchów, szczególnie tych energicznych.

UWAGI OD DR GEORGIE BRUINVELS

- Zwiększone ryzyko urazu – rozluźnienie więzadeł związane z estrogenem, zmienione wzorce aktywacji nerwowo-mięśniowej – ryzyko chemicznego zapotrzebowania tlenu.
- U osób młodych podczas owulacji progestagen nie przeciwdziała estrogenowi – nie reguluje ekstremalnej produkcji estrogenu.
- Idź na całość.

CO SIĘ DZIEJE?

Stężenie progesteronu utrzymuje się na niskim poziomie, ale stężenie estrogenu zwiększa się w przygotowaniu do uwolnienia jajeczka – faza jest nazywana również przedowulacyjną.

UWAGI

Poczucie bycia „niewyciężoną” – ochota na wyjątkowo energiczne ćwiczenia. Pamiętaj jednak, że może wystąpić zwiększone ryzyko urazów spowodowane zmienionymi wzorami aktywacji nerwowo-mięśniowej i rozluźnieniem więzadeł.

TEMAT – RUCH LINIOWY

Przygotuj się na: naprawdę energiczne (intensywne) ćwiczenia, takie jak sporty zespołowe, taniec, bieganie, skoki.

ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS	ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS
Rolowanie mięśni najszerzych grzbietu na piance	po 30 sek. na stronę	Wykonaj jedną serię	
Rolowanie pośladków na piance	po 30 sek. na stronę	Drobny bieg w miejscu	5 sek.
Rolowanie ścięgien udowych na piance	po 30 sek. na stronę	Drobny bieg z powolnym przesuwaniem do przodu	5 sek.
Uwaga: w razie braku piankowych wałków lub piłki treningowej można wykonać następujące ćwiczenia:		Wykonaj poniższe ćwiczenia w kolejności, a następnie powtórz je w ramach drugiej serii. Nie masz płotków? Użyj linki do ćwiczeń lub buta jako przeszkody do przeskakiwania.	
Rozciąganie ramion na czworaka	5 razy na stronę	Przeskoki w jednej linii, bez ruchów stabilizujących	10–20 metrów
Głęboki przysiad z naprzemienną rotacją klatki piersiowej	5 razy na stronę	Przeskoki nad przeszkodą w jednej linii, bez ruchów stabilizujących	2 x 3 na każdą stronę
Skłon do przodu w pozycji siedzącej	30 sek.	Przeskoki nad przeszkodą w jednej linii, z ruchami stabilizującymi	2 x 3 na każdą stronę
Wykonaj jedną serię			
Rozciąganie zginacza stawu biodrowego w półkłęku	5 razy na stronę		
Rozciąganie ścięgna podkolanowego	5 razy na stronę		
Mostek biodrowy z ugięciem nóg	5 razy na stronę		
Unoszenie prostych nóg w leżeniu na brzuchu	5 razy na stronę		
Plank z przejściem na boki	3 razy na stronę		
Wykonaj poniższe ćwiczenia, a następnie powtórz je w ramach drugiej serii.			
Marsz	10–20 metrów		
Skip	10–20 metrów		

FAZA 3: LUTEALNA

Ze względu na wyższe stężenie hormonów krążących w organizmie faza lutealna jest dobrym momentem do pracy nad mobilnością. Zrób rozgrzewkę zaprojektowaną tak, by zwiększyć gibkość i równowagę dzięki dynamicznym ćwiczeniom rozciągającym i ruchom pełzającym.

UWAGI OD DR GEORGIE BRUINVELS

- Zwiększona efektywność dłuższych treningów wytrzymałościowych – ruszaj na podbój świata, ale pamiętaj, że Twój poziom energii może być niższy.
- Następuje to po owulacji, kiedy organizm przechodzi w tryb ochronny.
- Warto wybrać wtedy takie aktywności jak balet czy gimnastyka.
- Spadek energii, trudności z regulacją stężenia cukru we krwi, zwiększenie zapotrzebowania kalorycznego, wzrost temperatury

ciała i tempa oddychania, konieczność nawadniania organizmu.

CO SIĘ DZIEJE?

Stężenie progesteronu utrzymuje się na niskim poziomie, ale stężenie estrogenów zwiększa się w przygotowaniu do owulacji.

UWAGI

Podczas tej fazy możesz odczuwać zwiększoną ochotę na ćwiczenia wytrzymałościowe.

Szybkość oddychania i temperatura ciała wzrastają. Jeśli masz problemy ze snem, bo jest Ci gorąco, pamiętaj, że najlepiej jest spać w chłodnym, ciemnym pokoju. Wiele kobiet twierdzi, że w tej fazie lepiej rozumieją innych i lubią prowadzić długie rozmowy.

Pamiętaj, by stale utrzymywać wysoki poziom energii!

TEMAT – MOBILNOŚĆ

Przygotuj się na: podczas tej fazy możesz mieć ochotę na więcej ćwiczeń wytrzymałościowych – dłuższe, wolniejsze aktywności, jak pływanie, bieganie, piesze wędrówki czy jazda na rowerze. Możesz również spróbować gimnastyki, tańca czy aerobiku i popracować nad rozciąganiem.

ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS	ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS
Praca z punktem spustowym na stopie	30–60 sek.	Wykonaj jedną serię	
Rolowanie tydki na piance	30–60 sek.	Wstawanie z siadu z gołeniami złożonymi na bok	5 razy na stronę
Rolowanie mięśnia gruszkowatego na piance	30–60 sek.	Chód na czworaka do tyłu	10 metrów
Uwaga: jeśli nie masz piankowych wałków lub piłki, wykonaj 3 serie powitań słońca zamiast jednej	Wykonaj jedną serię	Głęboki przysiad z poruszaniem się do przodu	10 metrów
		Głęboki przysiad z poruszaniem się na boki	10 metrów
Powitanie słońca	1 powtórzenie	Zakończ rozgrzewkę lekką, 2-minutową przebieżką	
Rotacja klatki piersiowej w siadzie z ugiętymi na bok kolanami	5 razy na stronę	Lekki jogging	2 minuty
Mostek biodrowy z ugięciem nóg	5 razy na stronę		
Mostek podparty tyłem	10 powtórzeń		
Wykonaj jedną serię			
Ruch do przodu z podciąganiem nogi ugiętej na bok	5 razy na stronę		
World's Greatest Stretch	3 powtórzenia		
Ćwiczenia na mobilność bioder [T]	5 razy na stronę		

FAZA 4: PRZEDMIESIĄCZKOWA

Mogą wystąpić objawy przedmiesiączkowe, jednak istnieje wiele sposobów na ich złagodzenie.

Ta rozgrzewka skupia się na koordynacji i kontroli, proponując kompleksowe ruchy i techniki trzymania równowagi, które przygotowują Cię do innych ćwiczeń.

UWAGI OD DR GEORGIE BRUINVELS

- Zwiększone ryzyko urazu – rozluźnienie więzadeł związane z estrogenem, zmienione wzorce aktywacji nerwowo-mięśniowej – chemiczne zapotrzebowanie tlenu.
- U osób młodych podczas owulacji progestagen nie przeciwdziała estrogenowi – nie reguluje ekstremalnej produkcji estrogenu.
- Idź na całość.

CO SIĘ DZIEJE?

To faza, która następuje tuż przed rozpoczęciem okresu. Stężenie hormonów ulega gwałtownemu zmniejszeniu.

Dość często występują objawy przedmiesiączkowe.

UWAGI

Niektóre kobiety odczuwają w tej fazie większą emocjonalność i gorszy nastrój. To naturalna odpowiedź organizmu na zmiany poziomu hormonów. Ćwiczenia w połączeniu innymi czynnościami, które sprawiają Ci przyjemność, mogą pomóc Ci poczuć się lepiej – spróbuj również słuchania muzyki, zabawy ze zwierzakiem, gotowania czy rozmowy z przyjaciółmi.

Jeśli wykonujesz ćwiczenia o wysokiej intensywności, pamiętaj, aby dać sobie wystarczająco dużo czasu na regenerację. Twoje ciało ciężko pracuje przed okresem!

TEMAT – KOORDYNACJA I MOTORYKA

Przygotuj się na: ćwiczenie dokładnie tak, jak masz ochotę! Mogą być to aktywności bardziej intensywne, jak sporty zespołowe, aerobik czy taniec, lub treningi skupione na ogólnej mobilności, jak joga, pilates czy spacer. Zaleca się ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.

ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS	ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS
Rolowanie mięśni przywodzących na piance	po 30 sek.	Wykonaj jedną serię	
Rolowanie mięśnia gruszkowatego na piance	po 30 sek.	Przyciągnięcie pięty do pośladków i balans przodem	5 razy na stronę
Rolowanie środkowej części grzbietu na piance	po 30 sek.	Przysiad na boki	5 razy na stronę
		Podciągnięcie nogi bokiem i wykrok do tyłu	5 razy na stronę
Uwaga: w razie braku piankowych wałków lub piłki treningowej można wykonać następujące ćwiczenia:			
Pozycja dziecka	po 30 sek.	<i>Wykonaj poniższe ćwiczenia w kolejności, a następnie powtórz je w ramach drugiej serii.</i>	
Kotysanie na czworaka	5 razy	Czołganie na ugiętych kolanach do przodu i do tyłu	10 metrów
Naprzemienne podciąganie kolan w leżeniu	5 razy na stronę	Czołganie na boki na ugiętych kolanach	10 metrów
Przenoszenie bioder na boki w leżeniu	5 razy na stronę	Karioka	10 metrów
Wykonaj jedną serię		Opcjonalny obwód na drabince koordynacyjnej. Wykonaj każde ćwiczenie dwa razy, zanim przejdziesz do kolejnych ćwiczeń na drabince. Nie masz drabinki? Użyj linii na podłodze siłowni do prowadzenia stóp.	
Powitanie słońca	1 powtórzenie	Drabinka koordynacyjna – dwa razy w każdym polu	10 metrów w każdą stronę
Rozciąganie przywodzicieli ud	5 razy na stronę	Drabinka koordynacyjna – ćwiczenie lckeya*	10 metrów w każdą stronę
Plank z dotknięciem barków	10 dotknięć	Drabinka koordynacyjna – 2 razy do środka, raz na zewnątrz (w bok)*	10 metrów w każdą stronę
Mostek z unoszeniem bioder	5 razy na stronę		
Balansowanie na jednej nodze (oczy otwarte)	20 sek. na każdą nogę		
Balansowanie na jednej nodze (oczy zamknięte)	20 sek. na każdą nogę		





TEMATY DYSKUSJI



TEMATY DYSKUSJI

DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I TRENERÓW – DO
PRZEDSTAWIENIA DZIECIOM/UCZNIOM



NIE REZYGNUJ Z TRENINGU

1

ZMIANY W ORGANIZMIE

Ludzki organizm bezustannie podlega zmianom, szczególnie w okresie dojrzewania. Substancje chemiczne wytwarzane przez organizm zwane hormonami są odpowiedzialne za ustalanie „rytmu” organizmu. Rytm ten może wpływać na sposób myślenia, samopoczucie i działania, ale przede wszystkim pomaga rosnąć i doświadczać zmian fizycznych – w tym dojrzewania.

2

ZROZUM SWÓJ CYKL MIESIĄCZKOWY

U większości dziewczyn okres zaczyna się w wieku 8–16 lat. Cykl miesięczkowy trwa zazwyczaj od 21 do 35 dni. Rozpoczyna się pierwszego dnia okresu i kończy w dniu rozpoczęcia kolejnego. Długość cyklu może jednak różnić się w zależności od osoby.

3

CZTERY FAZY – CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

Każdy cykl miesięczkowy można podzielić na cztery fazy: (1) menstrualna, (2) folikularna, (3) lutealna (4) przedmiesięczkowa. Podczas każdej fazy możesz zaobserwować zmiany nastroju, poziomu energii, temperatury ciała, apetytu i nie tylko. W celu złagodzenia objawów zaleca się aktywność przez cały czas trwania cyklu. W tym celu należy wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, w zależności od objawów. Wyróżnia się dwie główne grupy ćwiczeń: 1. Ruchy bardziej rozciągające i mniej intensywne, takie jak joga, zalecane w (1) fazie menstrualnej i (3) lutealnej. 2. Ruchy o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, korzystne w (2) fazie folikularnej i (4) przedmiesięczkowej. Zalecane aktywności to: bieganie, jazda na rowerze, pływanie lub chodzenie, które mogą złagodzić skurcze i inne objawy dzięki zwiększeniu stężenia endorfin, które pozytywnie wpływają na samopoczucie.

TEMATY DYSKUSJI

**DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I TRENERÓW – DO
PRZEDSTAWIENIA DZIECIOM/UCZNIOM**

4

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z OBJAWAMI MIESIĄCZKI

U różnych osób występują różne objawy w trakcie cyklu miesięczkowego. Mogą być to np. skurcze lub bóle głowy spowodowane zmianami hormonalnymi. Istnieje kilka sposobów na złagodzenie tych objawów – w tym ćwiczenia i odpowiednia dieta oraz zmiany trybu życia, obejmujące np. większą ilość snu i odpoczynku dostosowane do fazy cyklu miesięczkowego.

5

PODCZAS OKRESU RÓWNIEŻ MOŻESZ UPRAWIAĆ SPORT

Warto monitorować swój cykl, aby wiedzieć, kiedy nadejdzie kolejny okres, i pamiętać o noszeniu ze sobą produktów higienicznych. Dobrze również zachować aktywność, korzystając z naszych porad dotyczących ćwiczeń, odżywiania i stylu życia.