



REGL DÖNEMİ İÇİN SPOR DERSLERİ

BU PLANI GELİŞTİRMEMİZDE KATKIDA BULUNAN:

DR. GEORGIE BRUINVELS, Spor Bilimi Direktörü ve Orecco'da Kadın Sporcu Rehberi

EXOS İnsan Performansı Şirketi



GİRİŞ: REGL DÖNEMİ VE SPOR

Yasal Uyarı: Bu dersin amacı, kendine nasıl iyi bakabileceğin ve vücudunun ritmine nasıl daha iyi uyum sağlayacağını hakkında daha fazla bilgi edinmene yardımcı olmaktır. Yalnızca bilgilendirme amaçlıdır; tedavi ya da profesyonel tıbbi öneri olarak görülmemelidir. Bir sağlık sorunu ya da acil bir durum yaşıyor olabileceğini düşünüyorsan hiç vakit kaybetmeden bir doktora veya alanında yetkin bir tıp uzmanına danışmalısın.

Bugün regl dönemi ve menstrüasyon döngüsü hakkında konuşacağız. Herkesin yapısı farklıdır, bu sebeple regl ve menstrüasyon uzunluğu da kişiden kişiye değişiklik gösterebilir, ancak biz bu konudaki temel bilgiler üzerinden geçeceğiz.

Dünyada 900 milyondan fazla insan regl olmaktadır, bu yüzden regl olmak normaldir ve spor yapmak istediğinde reglinin bitmesini beklemek zorunda değilsin.

Menstrüasyon döngüsünün farklı aşamalarının, semptomlarla nasıl başa çıkacağını ve ayın farklı evrelerinde hangi hareket ve fiziksel aktiviteleri yapmanın ideal olduğunun üzerinden geçeceğiz.

Bu dersin amacı, kendine nasıl iyi bakabileceğin ve vücudunun ritmine nasıl daha iyi uyum sağlayacağını hakkında daha fazla bilgi edinmene yardımcı olmaktır.

VÜCUDUMUZU NASIL KONTROL ALTINA ALABİLİR VE DÜZENE OTURABİLİRİZ

-
- Vücudunun ürettiği, hormon adını verdiğimiz kimyasallar, vücut dahilinde "ritimler" ve "paternler" oluşturmakla sorumludur.
 - Bu ritimler veya paternler, düşünme şeklini, kendini nasıl hissettiğini ve canının ne yapmak istediğini etkileyebilir. Hatta acıktığını, uykunun geldiğini, mutlu ya da duygusal hissettiğini anlamana yardımcı olur. Ayrıca büyümene de yardımcı olduklarından çok önemlidirler. Burada kilit dönem ergenliktir.

ERGENLİK

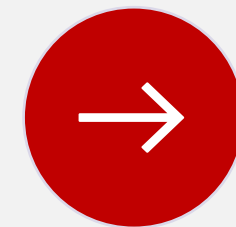
-
- Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini ifade eder.
Büyüdüğünü gösterdiği için çok heyecan verici bir dönemdir.
 - Bu süreçle birlikte vücudunda pek çok şey değişir.

SORU ZAMANI

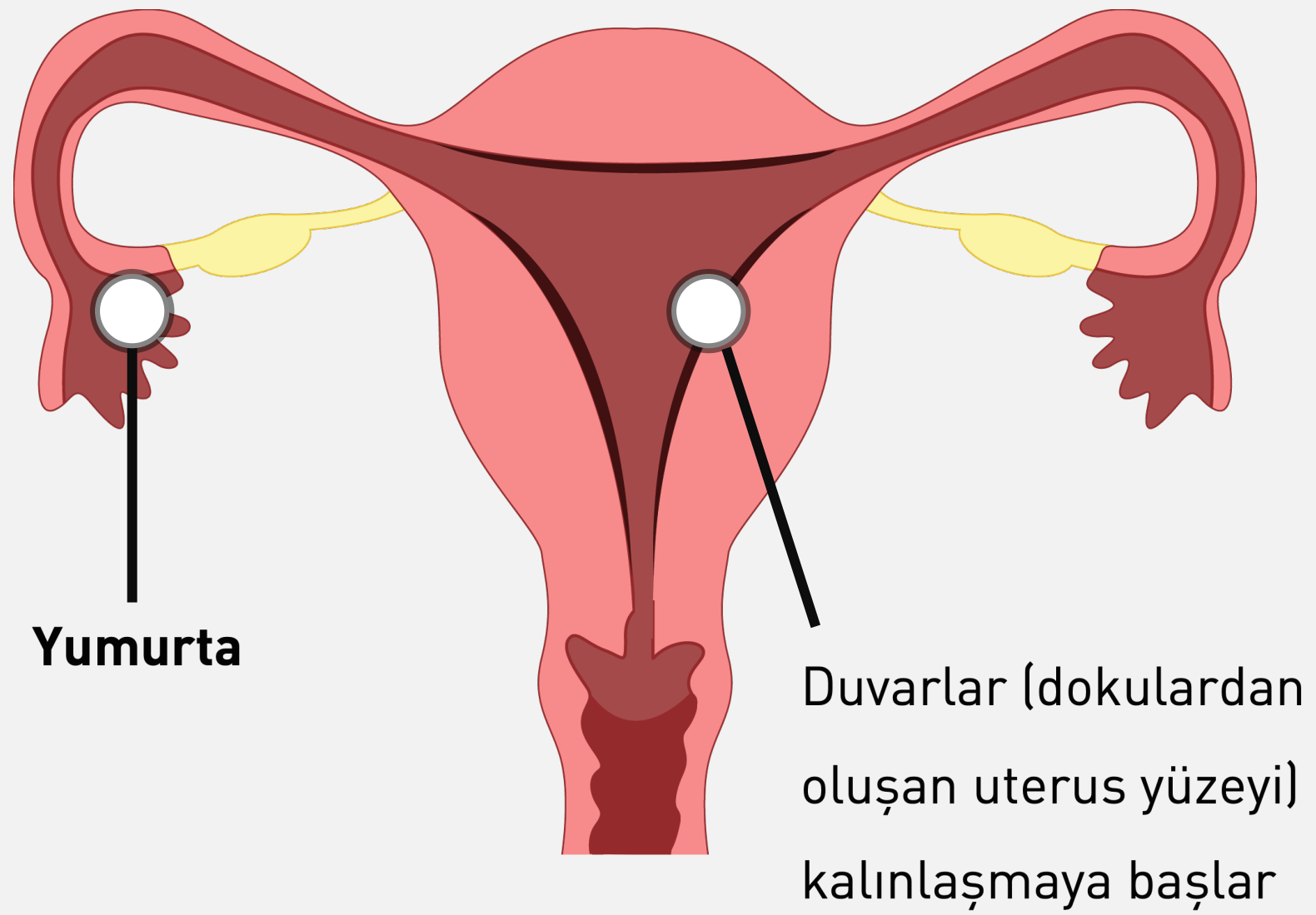
-
- 1 Çocukların ergenlik döneminde neler yaşadığını düşünüyorsun?
 - 2 Ergenlik çağında olmanın egzersiz sırasında ne gibi etkileri olduğu düşünüyorsun?



**REGL DÖNEMLERİNE
VE MENSTRÜASYON
DÖNGÜSÜNE
ODAKLANALIM.**



MENSTRÜASYON DÖNGÜSÜ 101



Regl nedir?

- Regl, menstrüasyon döngüsü adı verilen sürecin bir kısmı olarak meydana gelir. Menstrüasyon döngüsü, uterusu olan herkesin hamile kalarak ve tercih ediyorsa çocuk doğurarak üremesini sağlar. Dünyada milyonlarca insan ergenlik çağına girmekte ve menstrüasyon döngüsü yaşamaya başlamaktadır. Bu son derece normaldir ve büyümenin olağan bir aşamasıdır.

Regl nasıl gerçekleşir

- Pelvis bölgesinde (göbek deliğinin altındaki alan) meydana gelir
- Beyinden salınan hormonlarla kontrol edilir
- Ovülasyon adı verilen bir süreç ile yumurtalıklardan bir yumurta salınır
- Yumurta uterusu doğru hareket eder, ancak yumurtanın ulaşması ve mümkünse yumurtanın döllenmesi için uterusun hazırlanması gerekir, bu sebeple rahim yüzeyi kalınlaşır.
- Döllenme olmazsa bu yüzey dökülür - bu da regl döneminin başladığı andır
- Sonra tüm bu süreç yeniden başlar

MENSTRÜASYON DÖNGÜSÜ 101

Menstrüasyon döngüsü kaç yaşında başlar?

- Çoğu insan regl olmaya 8-15/16 yaş arasında başlar. 16 yaşına geldiysen ve henüz regl olmaya başlamadıysan bir doktora görünmen iyi olabilir.

Her döngü ne kadar sürer?

- Tam menstrüasyon döngüsü 21- 35 gün arası sürebilir. Her döngü, reglinin ilk gününde başlar ve bir sonraki reglinin başlamasıyla sona erer.
- Küçük yaşlarda ve regl görmeye yeni başladığında döngünün biraz düzensiz olması normaldir, döngün normalden biraz uzun ya da biraz kısa sürebilir ve döngüden döngüye değişiklik gösterebilir.
- Düzene oturması birkaç yıl sürebilir.

HORMONLAR VE VÜCUDUN

-
- Kan dolaşımıyla vücudunda gezinen iki ana hormon vardır: östrojen ve progesteron.
 - Bunlar nasıl hissettiğin, ne yemek istediğin, nasıl uyuduğun gibi birçok süreci etkileyebilir.
 - Hormonlar devamlı değişmektedir, bu sebeple döngü içinde farklı zamanlarda farklı hissetmen normaldir. Menstrüasyon döngüsünü daha kolay anlamak için 4 farklı aşamada ele alırsınız.
 - Vücudun bu aşamalarda gerçekten farklı şeyler yapmak ister, farklı şeylere ihtiyaç duyar. Bu nedenle bu aşamaları ve bu aşamalardaki reaksiyonlarını öğrenmek kendini harika hissetmene ve aktif hayatına kesintisiz devam etmene yardımcı olur.

MENSTRÜASYON DÖNGÜSÜ VE EGZERSİZ

- Hareket etmek ve aktif kalmak sağlık açısından çok önemlidir, özellikle de regl dönemlerinde.
- Hareket etmek menstrüasyon döngüsü semptomlarını azaltabilir hatta geçirebilir.
- Döngünün farklı aşamalarına göre kendini daha iyi hissedebileceğin ya da yapmayı tercih edebileceğin bazı egzersizler vardır.
- İyi beslenmek kendini iyi hissetmene yardımcı olabildiğinden döngün açısından da çok önemlidir.
- Beden eğitimi derslerinde döngünün her bir aşamasına göre yapabileceğin farklı hareketler hakkında daha sonra konuşacağız.

SENİN SÜPER GÜCÜNİ



Menstrüasyon döngüsünün her aşamasında madalyalar ve kupalar kazanılmıştır. Menstrüasyon döngün spor yapmana engel olmamalı. Tam tersine senin gizli silahın ve süper gücün olabilir!

Ama şunu unutma:

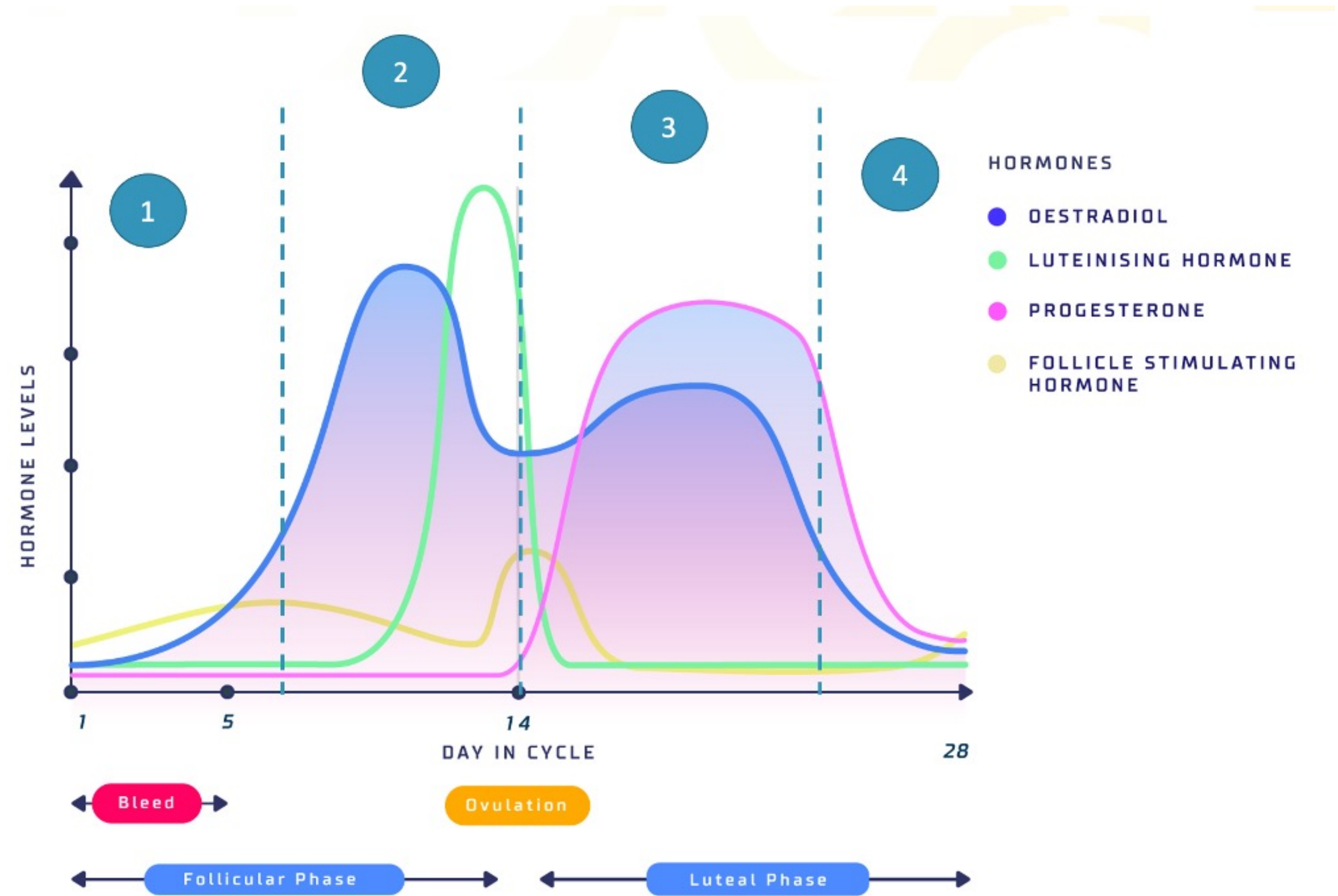
- 1 Döngünü takip etmeli
- 2 Proaktif olmalı
- 3 Ve hazırlıklı olmalısın

MENSTRÜASYON DÖNGÜSÜNÜN FARKLI AŞAMALARI

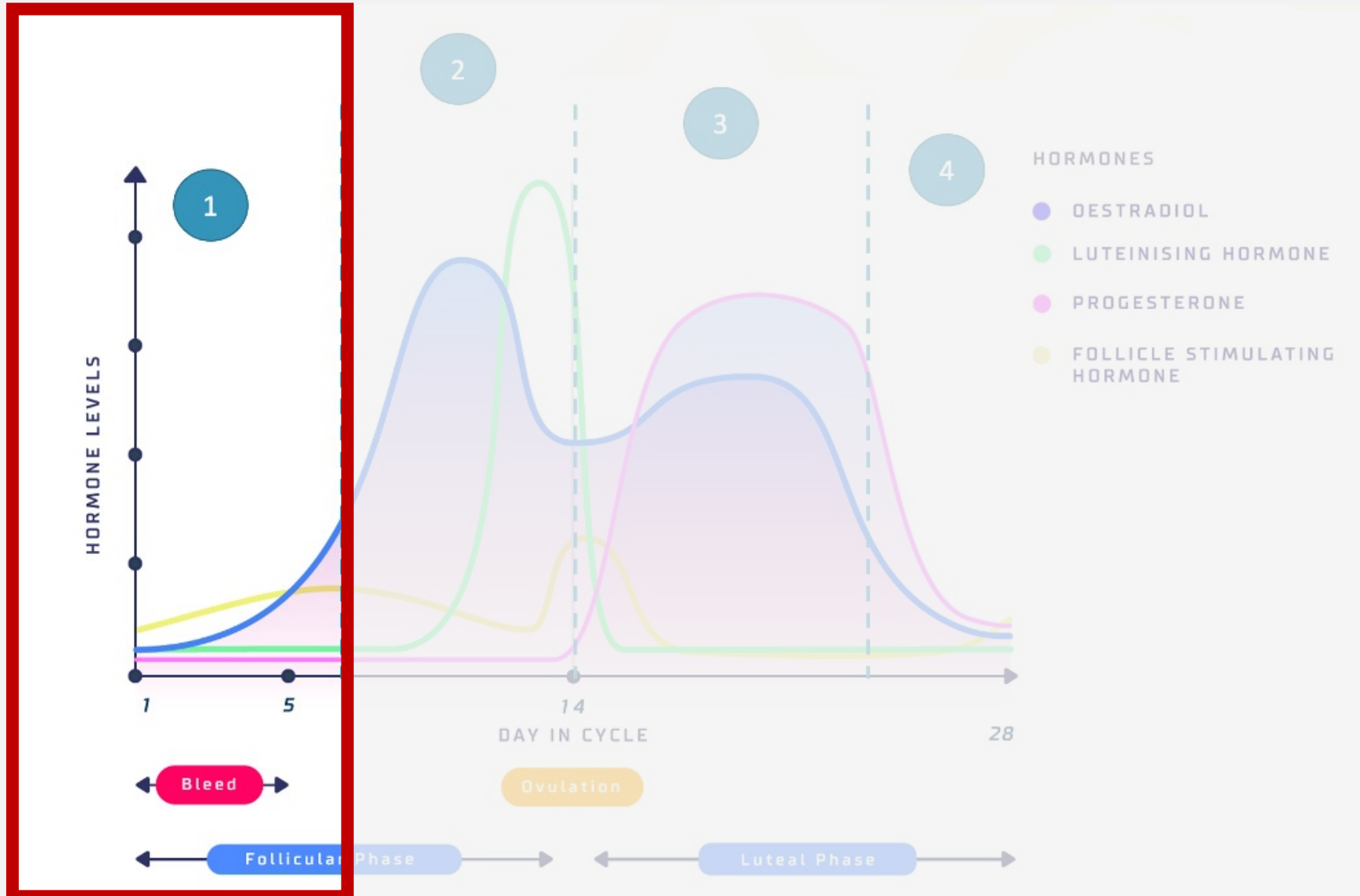
Farklı aşamaların etkileyebileceği konular:

- Düşünme şeklin
- Ruh halin/duygusal durumun
- Enerji seviyelerin
- Canının çektiği yiyecekler
- Uyku düzenin

Bu değişiklikler ve üzerine çalıştığında kendini harika hissetmene yardımcı olacak şeyler hakkında sana daha çok bilgi vereceğiz.



1. AŞAMA: MENSTRÜASYON (3-8 GÜN)



Vücudunda neler olur: Bu, uterus yüzeyinin döküldüğü ve regl gördüğün dönemdir. Bu aşamada vücudundaki östrojen ve progesteron miktarı iyice azalır.

Nasıl hissedersin: Bu aşamada bazı semptomlar yaşamak normaldir; karnının alt kısmında kramplar, sırt ağrısı, baş ağrısı yaşayabilir, kendini biraz hasta veya yorgun hissedebilirsin.

Ne yapabilirsin:

- **Egzersiz:** Hareket etmek, menstrüasyon döngüsü semptomlarını azaltmanın harika bir yoludur. Dünyanın en iyi sporcuları, regl dönemlerinde düzenli olarak egzersiz yapar. Regl döneminde dünya rekoru kırdıkları dahi olmuştur. Bisiklete binmek, yürüyüşe çıkmak, yoga ya da takım sporları yapmak gibi orta yoğunluklu hareketlerin hepsi iyi gelir.
- **Beslenme:** Antiinflamatuvar ve antioksidan açısından zengin gıdalar tüketmek önemlidir. Böyle yaptığında rahatsız edici semptomlar yaşamak daha az olasıdır. 1. aşamada ve reglken her gün en az 5 meyve ya da sebze tüketmeye çalışmalısın. Bu besinlerin diğer örnekleri arasında tam tahıllı besinler, kuru yemiş, zerdeçal, bitter çikolata ve balığı sayabiliriz.
- **Yaşam tarzı:** Vücudun bu aşamada daha çok uyumaya ihtiyaç duyabilir, bu sebeple daha sonrasında yorgunluk çekmemek için mümkünse yatağa daha erken girmeye özen gösterebilirsin. Bazı insanlar kendini biraz daha duygusal, sabırsız ya da düşük modda hisseder ki bu normaldir. Müzik dinlemek, evcil dostlarıyla oyun oynamak, yemek pişirmek ya da egzersiz yapmak gibi, sana iyi gelen aktivitelerle rahatlamaya çalışabilirsin.

2. AŞAMA: FOLLİKÜLER FAZ (~6-11 GÜN)



Vücutunda neler olur: Bu aşama, reglin bittikten sonra başlar. Bu aşamada progesteron seviyeleri düşük seyretmeye devam eder, ancak yumurta salınımı (ovülasyon) için hazırlık başladığından östrojen seviyesi yükselişe geçer. Ovülasyon bu aşamanın hemen sonunda meydana gelir.

Nasıl hissedersin: Östrojen mutluluk veren bir hormondur ve kendini çok enerjik hissetmene yardımcı olabilir.

Ne yapabilirsin:

- **Egzersiz:** Bu aşamada içinden takım sporları yapmak, dans etmek, koşmak, zıplamak, atlamak ya da aerobik gibi bazı yüksek enerjili (yüksek yoğunluklu) egzersizler yapmak gelebilir.
- **Beslenme:** Bu aşamada, makarna, ekme, pirinç ve patates gibi karbonhidratlara odaklanarak yaptığın ekstra egzersiz için mutlaka yeterli enerjiyi depolamalısın.
- **Yaşam tarzı:** Birçok insan bu aşamada oldukça sosyal ve enerjik hisseder, seni ne mutlu ediyorsa onu yap!

3. AŞAMA: LUTEAL FAZ (~9 GÜN)



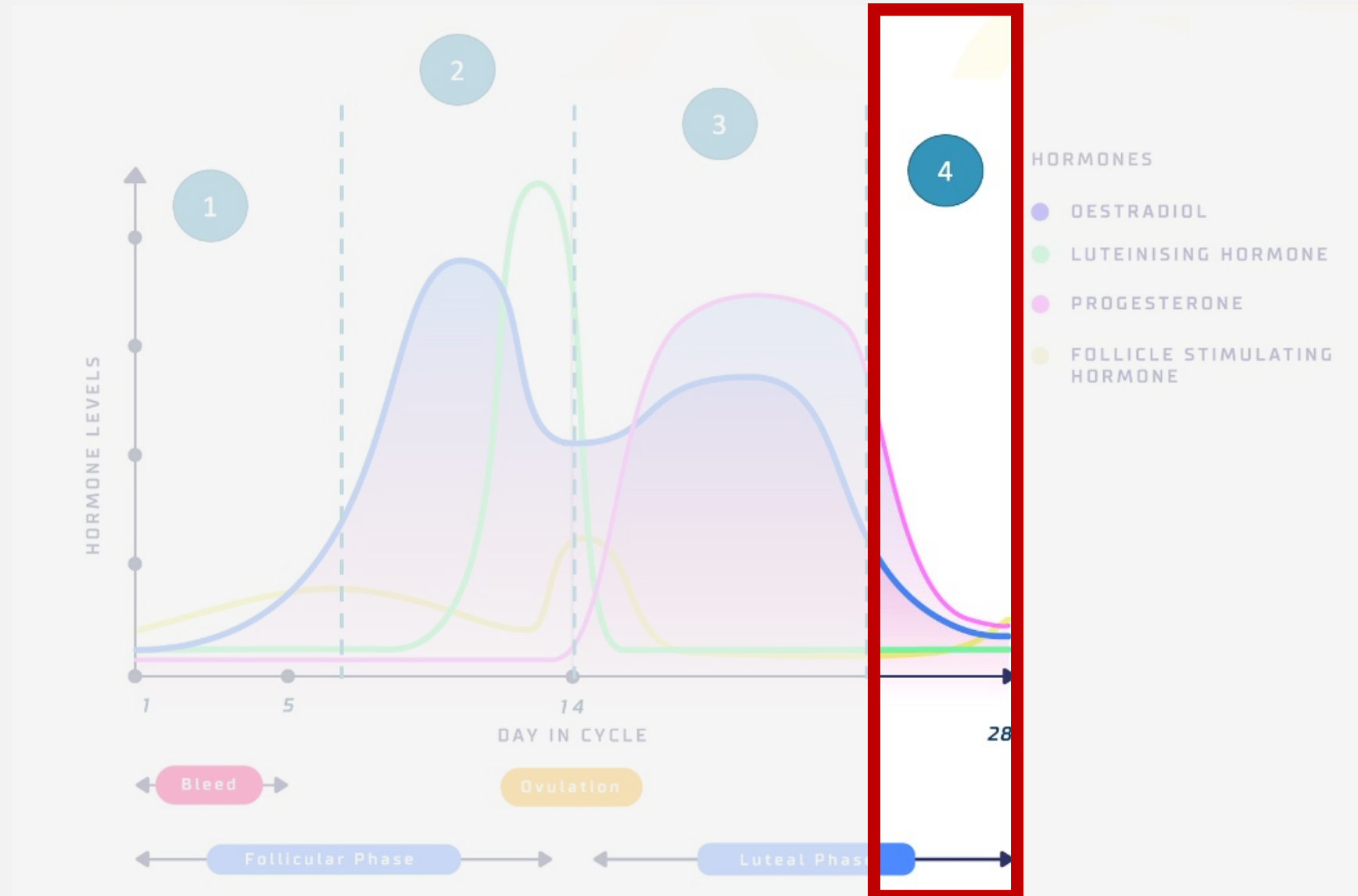
Vücutunda neler olur: Vücutta gezinen progesteron ve östrojen miktarı çok yükseldiğinden bu aşamaya genellikle "yüksek hormon fazı" denir.

Nasıl hissedersin: Progesteron termojenik adını verdiğimiz bir hormondur, bu da bu aşamada vücut ısının biraz yükseldiğini hissedebileceğin anlamına gelir. Progesteron aynı zamanda nefes alışlarının biraz hızlandığını hissetmene sebep olabilir ya da vücudun uterus yüzeyini hazırlayıp kalınlaştırmak için çok çalıştığından daha çok acıktığını hissedebilirsin.

Ne yapabilirsin:

- **Egzersiz:** Bu aşamada bazı insanlar yüzme, koşu, doğa yürüyüşü, bisiklet gibi daha çok dayanıklılığa yönelik, daha uzun ve daha yavaş aktiviteler yapmak isteyebilir. Bazı insanlar ise esneme hareketlerinin iyi gelebildiği jimnastik, dans ya da aerobik gibi aktiviteleri tercih edebilir.
- **Beslenme:** Bu aşamada biraz daha acıktığını hissetmen normaldir. Enerji seviyeni yüksek tutmaya çalışman gerekir, o yüzden acıktığında sağlıklı atıştırmalıklar tüketebilirsin. Bu aşamada protein ayrıca önemlidir; her öğünde balık, kırmızı et, kuru yemiş, çekirdek ve yoğurt gibi proteinleri mutlaka tüketmeye çalış. Bu besinler enerji almana yardımcı olacaktır.
- **Yaşam tarzı:** Vücut ısının biraz daha yükseldiğini hissettiğin için uyumakta zorluk çekersen serin ve karanlık bir odada uyumanın her zaman en iyisi olduğunu unutma. Bazı insanlar bu aşamada başkalarını daha iyi anladıklarını hisseder ve uzun sohbetler yapmak onlara iyi gelir. Enerji seviyeni zirvede tutmayı unutma!

4. AŞAMA: PREMENSTRÜAL AŞAMA (5 GÜN)



Vücutunda neler olur: Bu, regl dönemin başlamadan hemen önceki aşamadır. Bu aşama boyunca hormon seviyelerin hızlı bir düşüşe geçer.

Nasıl hissedersin: Hormonlardaki düşüş vücutunda birçok değişime neden olabilir ve bunun bir sonucu olarak bazı semptomlar göstermek oldukça yaygındır (bunlar premenstrüal semptomlar olarak da adlandırılır - PMS kavramını duymuş olabilirsin).

Ne yapabilirsin:

- **Egzersiz:** Bu aşamada her egzersiz türünü deneyebilirsin! Bazıları daha çok, takım sporları, aerobik, dans gibi yüksek yoğunluklu egzersizler yapmayı tercih ederken bazıları yoga veya yürüyüş gibi daha çok genel hareketliliğe yönelik egzersizleri tercih ediyor. Eğer yüksek yoğunluklu egzersizlere çok yüklendiğini düşünüyorsan mutlaka toparlanmak için kendine yeterli süreyi tanı.
- **Beslenme:** Menstrüasyon döngüsünün 1. aşamasında olduğu gibi bu aşamada da antiinflamatuvar ve antioksidan açısından zengin gıdalar tüketmen önemlidir. Semptomlarını daha da kötüleştirebileceği için çok fazla işlenmiş gıda (hazır gıda, şekerli içecekler, kek, bisküvi ve tatlı) tüketmemeye çalış.
- **Yaşam tarzı:** Bazıları biraz daha duygusal olduğunu ya da modlarının biraz düştüğünü hissedebilir. Bu, hormon seviyesindeki değişimlere vücudunun doğal bir tepkisidir. Aktif kalmak ve bunun yanı sıra müzik dinlemek gibi seni mutlu eden rahatlatıcı aktiviteler daha iyi hissetmene yardımcı olabilir.

TEST

-
- Menstrüasyon döngüsünün dört aşaması nelerdir ve bu aşamalarda neler yaşanır?
 - Her aşamada yapılabilecek en iyi egzersizlere örnekler verin

HAREKETE GEÇME ZAMANI!

Ne yapabilirsin?

1 Döngünü takip et

Döngünü takip etmek, KENDİN hakkında daha fazla bilgi edinmene yardımcı olacaktır. Herkes farklıdır, bu nedenle döngü uzunluğu, semptomlar ve regl süresi kişiden kişiye değişebilir. Döngünü takip etmek, bir sonraki reglinin ne zaman başlayacağı, normalde hangi semptomları (ne zaman) yaşayabildiğin ve semptom yönetiminde proaktif olmanın sana nasıl yardımcı dokunduğunu anlamayı kolaylaştırır. Takibini, günlük veya takvim ya da döngü takip uygulaması kullanarak yapabilirsin. İlk regl olmaya başladığında döngülerinin düzensiz olması normaldir, ancak her zaman hazırlıklı olman açısından döngünü takip etmende fayda var.

2 Hazırlıklı ol

Çantanda her zaman hijyenik ürünler bulundur. Regl olmaya yeni başladığında menstrüasyon döngün düzensiz olabilir, bu sebeple yanında her zaman hijyenik ürünler bulundurman iyi olur. Regl olmaya henüz başlamadıysan da her ihtimale karşı yanında hijyenik ürünler bulundurmanda fayda var.

3 Proaktif ol

Menstrüasyon döngün boyunca semptomları azaltmak ve kendini harika hissetmek için egzersiz, beslenme ve yaşam tarzı konusundaki önerilere uymaya çalış. Menstrüasyon döngün senin süper gücün olabilir.

ÖRNEK HAREKETLER

Eğitim videolarını [bu bağlantıda](#) görüntüleyebilirsiniz

Her Beden Eğitimi dersinde menstrüasyon döngüsünün farklı aşamalarına göre uyarlanmış farklı ısınma seçenekleri sunacağız. Bazılarınız kendini halsiz hissettiği ve orta yoğunlukta hareketler yapmayı tercih ettiği bir aşamadayken bazılarınız kendini çok enerjik hissettiği bir aşamada olabilir.

Isınma turlarının nasıl olacağına dair bazı örnekler orijinal adlarıyla şöyle:

1. AŞAMA

- Hafif tempo koşu (10 - 20 metre)
- Hafif Forward Skip (10 - 20 metre)
- Knee Hug – yürüyüş (5'er tekrar)
- Quad Stretch - yürüyüş (5'er tekrar)
- Rotasyonlu Reverse Lunge (5'er tekrar)

2. AŞAMA

- Half Kneeling Hip Flexor Stretch (5'er tekrar)
- Bent Knee Hamstring Stretch (5'er tekrar)
- Glute Bridge - Marching Hip Flexion (5'er tekrar)
- Hip Extension - Prone Straight Leg (5'er tekrar)
- Pillar Bridge Rolling (her yönde 3 tekrar)

3. AŞAMA

- Shin Box - Shin roll get up (5'er tekrar)
- Crawling Backwards – sırt üstü (10 metre)
- Crawling - Forward Deep Squat (10 metre)
- Crawling Lateral - Deep Squat (10 metre)

4. AŞAMA

- Güneşi Selamlama (1 tekrar)
- Quadruped Adductor Stretch (5'er tekrar)
- Shoulder Tap ile Plank (10'ar vuruş)
- Lateral Dynamic Pillar Bridge – Kneeling (her yönde 5 tekrar)



TEŞEKKÜRLER

Yasal Uyarı: Bu dersin amacı, kendine nasıl iyi bakabileceğin ve vücudunun ritmine nasıl daha iyi uyum sağlayacağın hakkında daha fazla bilgi edinmene yardımcı olmaktır. Yalnızca bilgilendirme amaçlıdır; tedavi ya da profesyonel tıbbi öneri olarak görülmemelidir. Bir sağlık sorunu ya da acil bir durum yaşıyor olabileceğini düşünüyorsan hiç vakit kaybetmeden bir doktora veya alanında yetkin bir tıp uzmanına danışmalısın.





AKTIVITE PLANI



1. AŞAMA: MENSTRÜASYON

"Menstrüal Faz", vücudunun fazla mesai yaptığı bir dönemdir. Bazı insanlar kendini halsiz hissedebilirken bazıları gayet iyi hissedebilir. Ancak nasıl hissedersen hisset endorfin salınımını artırmak iyi gelebilir. Genel tavsiyemiz: Vücudunu dinle ve iyi hissetmeni sağlayan hareketleri yap. Bu genel ısınma egzersizi, seni dilediğin her egzersize hazırlar ve nasıl hissettiğine bağlı olarak kolaylaştırılıp zorlaştırılabilir.

DR. GEORGIE BRUINVELS'DEN NOTLAR

- Holistik yaklaşım: Beyni toparlama farkındalığı
- Bu aşamada beynini mutlu et: Endorfin seviyeni ne artırıyor o senin için doğru aktivitedir. Bu bireyden bireye değişebilir.
- Aktif ol - en faydalısı orta yoğunlukta egzersiz yapmaktır.

NELER OLUYOR?

Uterusunun yüzeyi dökülür ve reglin başlar. Bu aşamada vücudundaki östrojen ve progesteron miktarı iyice azalır.

DİKKAT ETMEN GEREKEN KONULAR

Bu aşamada vücudunun biraz daha fazla uyumaya ihtiyacı olabilir, bu yüzden mümkünse biraz daha erken yatmaya çalış. Bu, hissettiğin yorgunluğu kısmen geçirebilir. Bazı insanlar kendini biraz daha duygusal, sabırsız ya da düşük modda hisseder ki bu normaldir. Müzik dinlemek, evcil dostlarıyla oyun oynamak, yemek pişirmek ya da egzersiz yapmak gibi, sana iyi gelen aktivitelerle rahatlamaya çalışmanı öneririz. Bu aşamada, semptomları azaltmak için vücudunu aktif tutman önemlidir.

TEMA - ENDORFİN SALINIMI

Hazırlanacağın aktivite: Koşu, bisiklet, yürüyüş, takım sporları, esneme ya da yoga.

HAREKET	TEKRAR/ SÜRE	HAREKET	TEKRAR/ SÜRE
Köpük Silindir Quads	30'ar sn.	Aşağıdaki egzersizleri sırayla tamamla ve ardından ikinci bir set için tekrarla.	
Köpük Silindir Glutes	30'ar sn.		
Köpük Silindir Mid Back	45 sn.		
Not: Köpük silindir veya top yoksa aşağıdaki alternatifi dene:			
Çocuk Duruşu	30 sn.	Hafif Tempo Koşu	10 - 20 metre
Sırtüstü Dönüşümlü Knee Hug	5'er tekrar	Light Forward Skip	10 - 20 metre
Bent Knee Hamstring Stretch	5'er tekrar	Knee Hug – Yürüyüş	5'er tekrar
Hip Cross Over	5'er tekrar	Quad Stretch - Yürüyüş	5'er tekrar
Bir seti tamamla		Rotasyonlu Reverse Lunge	5'er tekrar
90/90	5'er tekrar	2 koniyi aralarında 10 metre olacak şekilde yerleştir ve aşağıdaki dairesel egzersizi kendini rahat hissettiğin yoğunlukta tamamla. Her harekette 20 saniye çalış, 20 saniye mola ver.	
Shin Box - Dönüşümlü	5'er tekrar		
Quadruped Cat Cow	5'er tekrar		
Quadruped Adductor Stretch	30'ar sn.		
Quadruped Opposites (Bird Dog)	30'ar sn.	3-5 set tamamla	
Downward Dog	10'ar tekrar	Forward Jog to Back Pedal - Sürekli Dinlen	20 sn.
Glute Bridge	5'er tekrar	Shoulder Tap ile Plank– Dönüşümlü Dinlen	20 sn.
		Lateral (yanal) Shuffle – Sürekli Dinlen	20 sn.
		Lateral Dynamic Pillar Bridge - Sağ dizle çökerek	20 sn.
		Lateral Dynamic Pillar Bridge - Sol dizle çökerek	20 sn.



2. AŞAMA: FOLLİKÜLER

"Foliküler Faz"ın ikinci yarısında yeni bir enerji açığa çıkar ve kendini yenilmez hissedersin. Bu enerjiyi kucakla ve seni bir takım yüksek yoğunluklu antrenmanlara hazırlaması için bu ısınma egzersizlerinden faydalan. Hareket kalitene odaklan, özellikle de güç odaklı hareket sırasında.

DR. GEORGIE BRUINVELS'DEN NOTLAR

- Yaralanma riskinin arttığı hipotezi - östrojene bağlı olarak bağ dokularında gevşeklik, değişken nöromüsküler ısınma paternleri - yön değişimlerinde dikkat!
- Gençler yumurtlama döngüsünde, progesteron östrojenle karşılaşamıyor - aşırı östrojen gelişimini düzenleyemiyor.
- Doğrusal harekete yüklen.

NELER OLUYOR?

Progesteron seviyeleri düşük seyretmeye devam ederken yumurtlama öncesi faz olarak da bilinen yumurta salınımı için hazırlık başladığından östrojen seviyesi yükselişe geçemeye başlar.

DİKKAT ETMEN GEREKEN KONULAR

"Yenilmezlik hissi" - ciddi anlamda enerjik (yüksek yoğunluklu) egzersizler yapma isteği uyandırabilir. Ancak, değişken nöromüsküler ısınma paternleri ve bağ dokusu gevşekliği nedeniyle yaralanma riskinin daha yüksek olabileceğini unutma.

TEMA - DOĞRUSAL HAREKET

Hazırlanacağın aktivite: Takım sporları, dans, koşu, zıplama gibi yüksek yoğunluklu, enerjik egzersizler.

HAREKET	TEKRAR/ SÜRE	HAREKET	TEKRAR/ SÜRE
Köpük Silindir Lats	30'ar sn.	Bir seti tamamla	
Köpük Silindir Glute Med	30'ar sn.	İki İnç Koşu - Yerinde	5 saniye
Köpük Silindir Hamstrings	30'ar sn.	İki İnç Koşu - İleri Hareketle	5 saniye
Not: köpük silindir veya top yoksa, aşağıdaki alternatifi tamamla:		Aşağıdaki egzersizleri sırayla tamamla ve ardından ikinci bir set için tekrarla. Engel yok mu? Salon zeminine bir ip koy ya da ayakkabı üzerinden atla.	
Quadruped Cross Body Stretch	5'er tekrar	Linear Bound - Karşı Hareketsiz Sıçrama ile Dengede Durma	10 - 20 metre
Dönüşümlü Toraks Rotasyonu ile Deep Squat	5'er tekrar	Linear Hop - Karşı Hareketsiz Sıçrama ile Engel Üzerinde Dengede Durma	Her biri 2x3
Seated Forward Fold	30 sn.	Linear Hop - Karşı Hareketli Sıçrama ile Engel Üzerinde Dengede Durma	Her biri 2x3
Bir seti tamamla			
Half Kneeling Hip Flexor Stretch	5'er tekrar		
Bent Knee Hamstring Stretch	5'er tekrar		
Glute Bridge - Marching Hip Flexion	5'er tekrar		
Hip Extension - Prone Straight Leg	5'er tekrar		
Pillar Bridge Rolling	her yönde 3 tekrar		
Aşağıdaki egzersizleri sırayla tamamla ve ardından ikinci bir set için tekrarla			
Pillar Marching	10 - 20 metre		
Pillar Skip	10 - 20 metre		

3. AŞAMA: LUTEAL

Vücudunda dolaşan hormonların seviyesi arttığından Luteal faz hareketlilik üzerine çalışmak için iyi bir dönemdir. Dinamik esneme hareketleri ve temel sürünme hareketleri ile esnekliğini ve dengeni artırmak için tasarlanan bu ısınma egzersizlerinin keyfini çıkar.

DR. GEORGIE BRUINVELS'DEN NOTLAR

- Daha uzun süreli dayanıklılık çalışmalarına daha iyi tepki ver - pes etme, sınırlarını zorla ancak bir önceki hafta kadar iyi hissetmeyebileceğini de unutma.
- Bu, ovülasyon sonrası dönem, bu sebeple vücudun koruma moduna geçiyor.
- Bale, jimnastik gibi esneklik odaklı aktiviteler yapmak iyidir.
- Enerjide düşüş, kan şekerinin düzenlenmesinde zorluk, bazal metabolizmada artış, vücut ısısında artış, hızlı nefes alma, sıvı alma ihtiyacı.

NELER OLUYOR?

Bu aşamada progesteron seviyeleri düşük seyretmeye devam eder.

DİKKAT ETMEN GEREKEN KONULAR

Bu aşamada, dayanıklılık egzersizlerine daha fazla istek duyabilirsin.

Solunum hızın ve vücut sıcaklığın artar. Vücut ısının biraz daha yükseldiğini hissettiğin için uyumakta zorluk çekersen serin ve karanlık bir odada uyumanın her zaman en iyisi olduğunu unutma. Bazı insanlar bu aşamada başkalarını daha iyi anladıklarını hisseder ve uzun sohbetler yapmak onlara iyi gelir.

Enerji seviyeni zirvede tutmayı unutma!

TEMA - HAREKETLİLİK

Hazırlanacağın aktivite: Yüzme, koşu, doğa yürüyüşü, bisiklet gibi daha çok dayanıklılığa yönelik, daha uzun ve daha yavaş aktiviteler. Bazı insanlar ise esneme hareketlerinin iyi gelebildiği jimnastik, dans ya da aerobik gibi aktiviteleri tercih edebilir.

HAREKET	TEKRAR/ SÜRE	HAREKET	TEKRAR/ SÜRE
Trigger Point Foot	30-60 sn.	Bir seti tamamla	
Köpük Silindir Calf	30-60 sn.	Shin Box - Shin Roll Get Up	5'er tekrar
Köpük Silindir Piriformis	30-60 sn.	Crawling Backwards - Sırt üstü	10 metre
		Crawling - Forward Deep Squat	10 metre
		Crawling Lateral - Deep Squat	10 metre
Not: Köpük silindir veya top yoksa, bir set yerine 3 set Güneşi Selamlama yap			
Bir seti tamamla		Isınma turunu 2 dakikalık hafif bir koşu ile tamamla	
Güneşi Selamlama	x1		
Shin Box - Toraks Rotasyonu ile	5'er tekrar		
Glute Bridge Marching Hip Flexion	5'er tekrar	Hafif Tempo Koşu	2 dakika
Global Bridge	10'ar tekrar		
Bir seti tamamla			
Leg Cradle Moving Forward	5'er tekrar		
Dünyanın En Harika Esneme Hareketi	3'er tekrar		
T Hip Mobility	5'er tekrar		

4. AŞAMA: PREMENSTRÜAL AŞAMA

Her ne kadar regl öncesi semptomlar yaşayabilsen de bu semptomları azaltmak için yapabileceğin pek çok şey vardır.

Bu ısınma turu, karmaşık hareketler ve denge teknikleri ile koordinasyon ve kontrol üzerine odaklanarak her türlü egzersize hazır olmanı sağlar.

DR. GEORGIE BRUINVELS'DEN NOTLAR

- Yaralanma riskinin arttığı hipotezi - östrojene bağlı olarak bağ dokularında gevşeklik, değişken nöromüsküler ısınma paternleri - yön değişimlerinde dikkat!
- Gençler yumurtlama döngüsünde, progesteron östrojenle karşılaşamıyor - aşırı östrojen gelişimini düzenleyemiyor.
- Doğrusal harekete yüklen.

NELER OLUYOR?

Bu, regl dönemin başlamadan hemen önceki aşamadır. Bu aşama boyunca hormon seviyeleri hızlı bir düşüşe geçer. Premenstrüal semptomlar yaşamak oldukça yaygındır.

DİKKAT ETMEN GEREKEN KONULAR

Bazıları biraz daha duygusal olduğunu ya da modlarının diğer fazlara oranla biraz düştüğünü hissedebilir. Bu doğaldır ve hormon seviyesindeki değişimlere bağlıdır. Müzik dinlemek, evcil dostunla oynamak, yemek yapmak veya arkadaşlarıyla konuşmak gibi mutlu ve farkındalıklı hissetmeni sağlayan diğer aktivitelerle birlikte egzersiz yapmak kendini daha iyi hissetmene yardımcı olabilir.

Eğer yüksek yoğunluklu egzersizlere çok yüklendiğini düşünüyorsan mutlaka toparlanmak için kendine yeterli süreyi tanı. Vücudun, regl dönemine hazır olmak için çok çalışıyor!

TEMA - KOORDİNASYON VE MOTOR KONTROL

Hazırlanacağın aktivite: Bu aşamada her egzersiz türünü deneyebilirsin! Bazıları daha çok, takım sporları, aerobik, dans gibi yüksek yoğunluklu egzersizler yapmayı tercih ederken bazıları yoga, Pilates, yürüyüş gibi daha çok genel hareketliliğe yönelik egzersizleri tercih ediyor. Bu aşamada en iyi egzersiz türü orta yoğunlukludur.

HAREKET	TEKRAR/ SÜRE	HAREKET	TEKRAR/ SÜRE
Köpük Silindir adductor	30'ar sn.	Bir seti tamamla	
Köpük Silindir Piriformis	30'ar sn.	Heel to Glute to Inverted Hamstring	5'er tekrar
Köpük Silindir Mid Back	30'ar sn.	Lateral Squat	5'er tekrar
Not: köpük silindir veya top yoksa, aşağıdaki alternatifi tamamla:		Leg Cradle to Drop Lunge	5'er tekrar
Çocuk Duruşu	30'ar sn.	<i>Aşağıdaki egzersizleri sırayla tamamla ve ardından ikinci bir set için tekrarla.</i>	
Quadruped Rocking	5x	Crawling Forward/Backward Knees Bent	x10 metre
Sırtüstü Dönüşümlü Knee Hug	5'er tekrar	Crawling Lateral Knees Bent	x10 metre
Hip Cross Over	5'er tekrar	Carioca	x10 metre
Bir seti tamamla		İsteğe bağlı çeviklik merdiveni turu. Bir sonraki merdiven antrenmanına geçmeden önce her egzersizi iki kez tamamla. Merdiven yok mu? Ayaklarını yönlendirmesi için salon zemininde ip kullan.	
Güneşi Selamlama	x1	Çeviklik Merdiveni - Her Seferinde İki*	her yöne x10 metre
Quadruped Adductor Stretch	5'er tekrar	Çeviklik merdiveni - Ickey döngüsü*	her yöne x10 metre
Shoulder Tap ile Plank	10'ar vuruş	Çeviklik merdiveni - iç iç dış dış (yanal)*	her yöne x10 metre
Lateral Dynamic Pillar Bridge - Diz çökerek	her yönde 5 tekrar		
Tek Bacakta Denge (gözler açık)	Her bacakta 20 sn.		
Tek Bacakta Denge (gözler kapalı)	Her bacakta 20 sn.		



KONUŞMA KONULARI



KONUŞMA KONULARI

EBEVEYNLER, DEĞERLİ ÖĞRETMENLER VE KOÇLARDAN
ÇOCUKLAR/ÖĞRENCİLERE YÖNELİK PAYLAŞIMLAR

1

İNSAN VÜCUDUNDAKİ DEĞİŞİMLER

Özellikle çocukluktan yetişkinliğe adım atarken vücudunda çokça değişim olur. Vücudunun ürettiği, hormon adını verdiğimiz kimyasallar, vücut dahilinde "ritimler" ve "paternler" oluşturmakla sorumludur. Bu ritimler düşünme şeklini, nasıl hissettiğini ve yaptıklarını etkileyebilir, ancak en önemlisi büyümene ve ergenlik dahil birçok fiziksel değişimden geçmene yardımcı olur.

2

MENSTRÜASYON DÖNGÜSÜNÜ ANLAMA

Çoğu insan regl olmaya 8-16 yaş aralığındaki dönemde başlar. Menstrüasyon döngüsü reglinin ilk gününde başlayıp bir sonraki reglin başlayana kadar devam eder ve genelde 21 - 35 gün arası sürer. Ancak menstrüasyon döngüsünün uzunluğu döngüden döngüye ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

3

DÖRT AŞAMA VE BEKLENEN DURUMLAR

Her bir adet döngüsü dört aşamadan oluşur: (1) Menstrüasyon, (2) Folliküler (3) Luteal ve (4) Premenstrüal faz. Her farklı aşamada modunda, enerji seviyende, vücut ısında, iştahında ve diğer birçok konuda değişiklikler fark edebilir. Semptomları azaltmak için döngün boyunca aktif kalmanı öneririz. Bunu, semptomlarına bağlı olarak programına orta yoğunluklu ya da yüksek yoğunluklu aktiviteler ekleyerek yapabilirsin. İki temel aktivite grubu vardır: 1. (1) menstrüasyon ve (3) luteal fazda tavsiye edilen, yoga gibi daha düşük yoğunluklu egzersizler ve daha çok esnemeye yönelik hareketler. 2. genelde (2) folliküler ve (4) premenstrüal fazda önerilen orta ve yüksek yoğunluklu egzersizler. Endorfin salınımının genel sağlığa iyi gelmesi dolayısıyla sancıları ve diğer semptomları azaltmaya yardımcı olmak üzere önerilen aktiviteler arasında koşu, bisiklet, yüzme ya da yürüme yer alır.



ÖYUNDA KAL

KONUŞMA KONULARI

EBEVEYNLER, DEĞERLİ ÖĞRETMENLER VE KOÇLARDAN
ÇOCUKLAR/ÖĞRENCİLERE YÖNELİK PAYLAŞIMLAR

4

MENSTRÜASYON SEMPTOMLARINI YÖNETME YOLLARI

Bazı insanlar, hormonal değişimlerden dolayı, menstrüasyon döngüleri boyunca sancı ve baş ağrısı gibi çeşitli semptomlar yaşar. Bu semptomları azaltmak için egzersiz yapmak, menstrüasyon döngüsünde bulunduğun aşamaya göre daha çok uyumak ve dinlenmek dahil yaşam tarzında ve beslenme şeklinde bazı değişiklikler yapmak gibi birçok yola başvurabilirsin.

5

REGL DÖNEMLERİNDE DE SPOR YAPABİLİRSİN

Bir sonraki regl döneminin ne zaman olduğunu anlamak için menstrüasyon döngünü takip edip her zaman yanında hijyenik ürünler bulundurarak ve egzersiz, beslenme ve yaşam tarzı konusundaki tavsiyelere uyarak harekete geçebilirsin.