

BÀI GIẢNG VỀ THỂ THAO VÀ CHU KỲ KINH NGUYỆT

HỢP TÁC BIÊN SOẠN VỚI:

Tiến sĩ GEORGIE BRUINVELS – Giám Đốc, Trưởng Bộ Phận Khoa Học Thể Thao Và Nghiên Cứu Vận Động Viên Nữ tại Orreco

EXOS – Công Ty Nghiên Cứu Về Hiệu Suất Con Người



GIỚI THIỆU: KINH NGUYỆT VÀ THỂ THAO

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về kinh nguyệt và chu kỳ kinh nguyệt. Mỗi người là một cá thể khác biệt, vì vậy kinh nguyệt và chu kỳ kinh nguyệt có thể khác nhau, nhưng chúng ta sẽ chỉ tìm hiểu về những điều cơ bản.

Hơn 900 triệu người trên thế giới có kinh nguyệt, vì vậy họ hoàn toàn bình thường và bạn không cần phải tự kìm hãm mình khi chơi thể thao.

Chúng ta sẽ tìm hiểu các giai đoạn khác nhau của chu kỳ kinh nguyệt, cách bạn có thể kiểm soát các triệu chứng và các hoạt động thể chất nào phù hợp hơn vào các thời điểm khác nhau trong tháng.

Mục đích của bài học này là giúp bạn tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân và thấu hiểu cơ thể của mình.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Mục đích của bài học này là giúp bạn tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân và thấu hiểu cơ thể của mình. Bài học này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và bạn không nên xem bài học này là thông tin tư vấn hoặc phương pháp điều trị y tế chuyên nghiệp. Nếu bạn cho rằng bạn có thể đang mắc bệnh hoặc gặp phải tình huống y tế khẩn cấp, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có chuyên môn khác ngay lập tức.



CƠ THỂ CON NGƯỜI ĐƯỢC KIỂM SOÁT VÀ ĐIỀU TIẾT NHƯ THẾ NÀO

-
- Các hóa chất do cơ thể sản sinh ra được gọi là hormone, những chất này đóng vai trò tạo ra “nhịp điệu” hoặc “quy luật” bên trong cơ thể.
 - Những nhịp điệu hoặc quy luật này có thể ảnh hưởng đến cách bạn nghĩ, cách bạn cảm nhận và những gì bạn muốn làm. Chúng thậm chí còn giúp bạn biết khi nào đói hay buồn ngủ, vui vẻ hay xúc động. Hơn hết, những yếu tố này đóng vai trò cực kỳ quan trọng để giúp bạn trưởng thành. Thời điểm quan trọng ở đây là tuổi dậy thì.

TUỔI DẬY THÌ

-
- Đây là thời điểm bạn chuyển mình từ một đứa trẻ thành một người trưởng thành. Đây thực sự là khoảng thời gian thú vị vì giai đoạn này cho thấy bạn đang lớn lên!
 - Quá trình này là kết quả của rất nhiều thay đổi trong cơ thể bạn...

CÂU HỎI

1

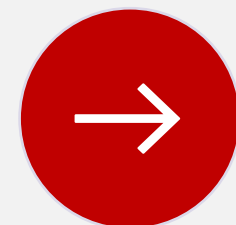
Theo bạn thì trẻ em sẽ trải qua những thay đổi nào ở tuổi dậy thì?

2

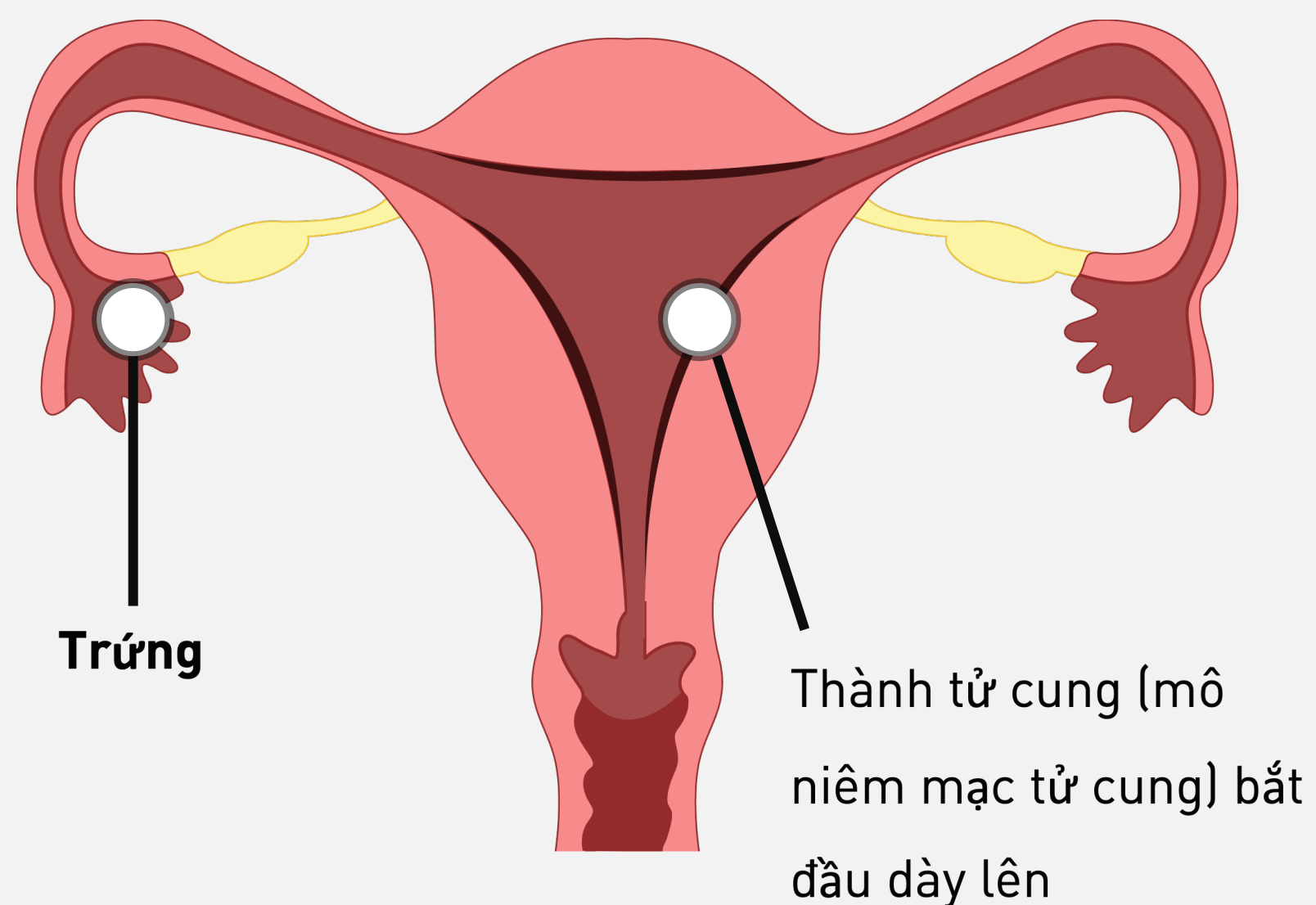
Bạn nghĩ giai đoạn tuổi dậy thì có thể ảnh hưởng như thế nào đến việc tập thể thao?



**HÃY TẬP TRUNG
TÌM HIỂU VỀ KINH
NGUYỆT VÀ CHU KỲ
KINH NGUYỆT.**



GIỚI THIỆU VỀ CHU KỲ KINH NGUYỆT



Kinh nguyệt là gì?

- Kinh nguyệt xảy ra như một phần của quá trình được gọi là chu kỳ kinh nguyệt. Nhờ có chu kỳ kinh nguyệt mà tất cả những người có tử cung có thể sinh sản thông qua quá trình mang thai và sinh con nếu muốn. Hàng triệu người trên thế giới trải qua tuổi dậy thì và bắt đầu có chu kỳ kinh nguyệt, đó là điều hết sức bình thường và chỉ là một phần của quá trình trưởng thành.

Kinh nguyệt diễn ra như thế nào

- Diễn ra ở vùng xương chậu (khu vực bên dưới rốn)
- Được kiểm soát bởi các hormone tiết ra từ não
- Trứng được phóng thích từ buồng trứng thông qua một quá trình được gọi là rụng trứng
- Trứng di chuyển đến tử cung nhưng tử cung cần chuẩn bị sẵn sàng cho trứng đến và có khả năng thụ tinh, do đó, lớp niêm mạc của tử cung sẽ dày lên.
- Nếu không có sự thụ tinh, lớp niêm mạc sẽ bong ra – đây chính là lúc kỳ kinh nguyệt bắt đầu
- Quá trình này sau đó lặp lại từ đầu

GIỚI THIỆU VỀ CHU KỲ KINH NGUYỆT

Chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu ở tuổi nào?

- Hầu hết mọi người bắt đầu có kinh nguyệt lần đầu tiên trong khoảng từ 8-15/16 tuổi. Nếu bạn đến 16 tuổi và vẫn chưa bắt đầu có kinh nguyệt, bạn nên đến gặp bác sĩ để kiểm tra.

Mỗi kỳ kinh nguyệt kéo dài trong bao lâu?

- Toàn bộ chu kỳ kinh nguyệt có thể kéo dài từ 21-35 ngày. Mỗi kỳ kinh nguyệt bắt đầu vào ngày đầu tiên của chu kỳ kinh nguyệt và kết thúc khi kỳ kinh nguyệt tiếp theo bắt đầu.
- Khi bạn còn trẻ và mới bắt đầu có chu kỳ kinh nguyệt, thì chu kỳ không đều là điều bình thường. Do đó, chu kỳ của bạn có thể dài hơn một chút, thậm chí ngắn hơn một chút và khác nhau khá đáng kể giữa các chu kỳ.
- Quá trình này có thể mất vài năm để ổn định.

HORMONE VÀ CƠ THỂ

-
- Có hai loại hormone chính – oestrogen và progesterone – lưu thông theo máu đi khắp cơ thể bạn.
 - Tức là, hai loại hormone này có thể ảnh hưởng đến nhiều quá trình khác nhau, chẳng hạn như tâm trạng, cảm giác ăn uống và giấc ngủ.
 - Các hormone thay đổi liên tục, vì vậy bạn thường sẽ cảm thấy hơi khác một chút vào những thời điểm khác nhau trong chu kỳ của mình. Chúng tôi chia chu kỳ kinh nguyệt thành 4 giai đoạn khác nhau để giúp bạn dễ hiểu hơn.
 - Thực tế là cơ thể bạn thích làm và cần làm những việc khác nhau trong các giai đoạn, vì vậy hãy tìm hiểu về những điều này và cách bạn đáp ứng để có thể cảm thấy tuyệt vời, năng động và ổn định!

CHU KỲ KINH NGUYỆT VÀ TẬP THỂ THAO

-
- Tập luyện và duy trì vận động vô cùng quan trọng đối với sức khỏe, đặc biệt là trong kỳ kinh nguyệt.
 - Các hoạt động này giúp giảm hoặc thậm chí làm mất hẳn các triệu chứng trong chu kỳ kinh nguyệt.
 - Có một số bài tập mà bạn có thể cảm thấy tốt hơn hoặc thích làm hơn ở các giai đoạn khác nhau trong chu kỳ.
 - Điều thực sự quan trọng là bạn cũng phải ăn uống đầy đủ khi đến kỳ kinh nguyệt, vì dinh dưỡng tốt có thể giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn.
 - Chúng ta sẽ nói về các hoạt động khác nhau mà bạn có thể thực hiện trong mỗi giai đoạn của kỳ kinh nguyệt tại lớp giáo dục thể chất.

SIÊU NĂNG LỰC CỦA BẠN



Dù ở thời điểm nào trong kỳ kinh nguyệt thì bạn vẫn có thể gặt hái huy chương và giải thưởng. Chu kỳ kinh nguyệt sẽ không làm bạn chùn bước... đó có thể là vũ khí bí mật và siêu năng lực của bạn!

Nhưng bạn hãy nhớ:

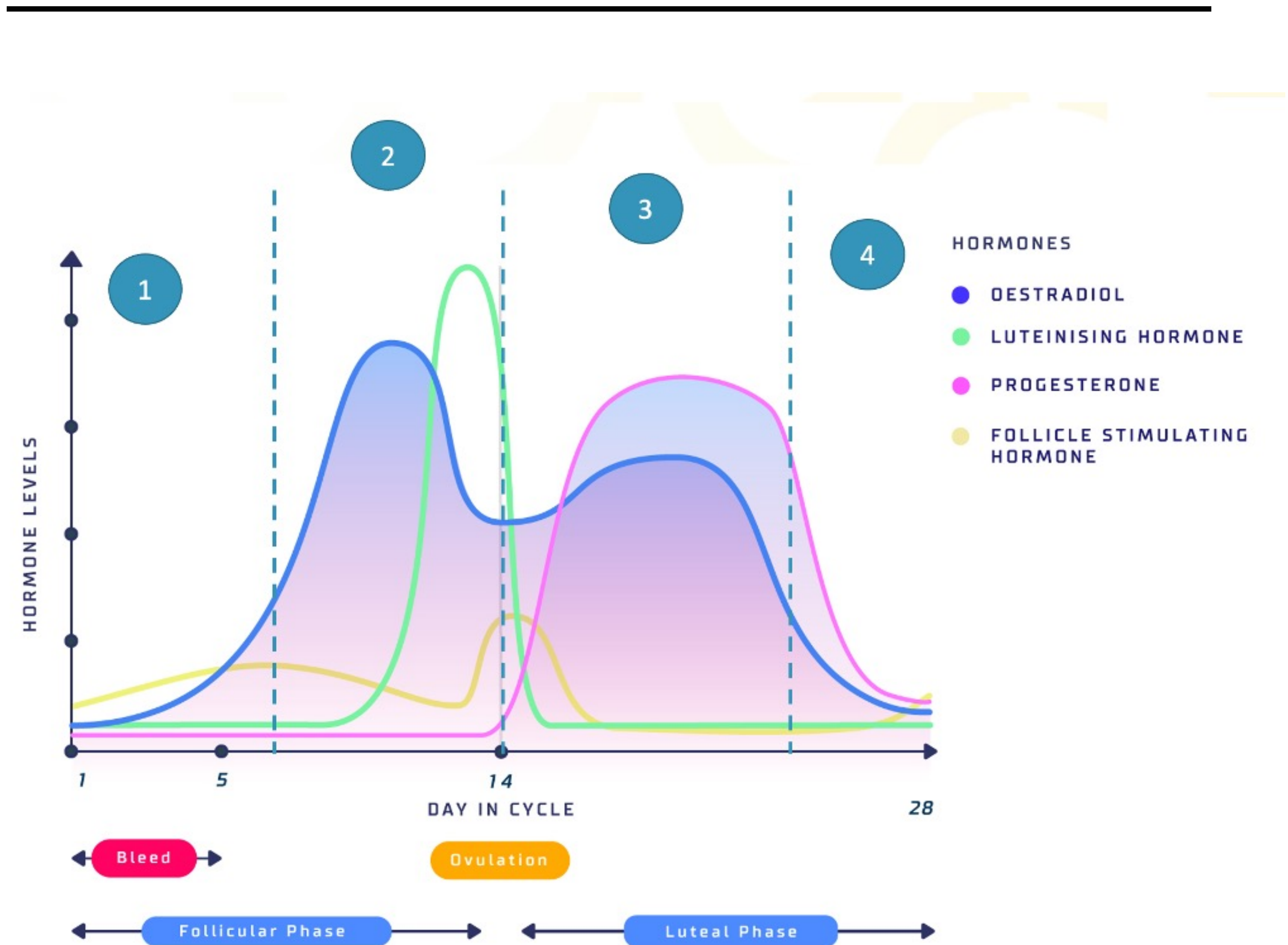
- 1 Theo dõi kỳ kinh nguyệt
- 2 Chủ động; và
- 3 Chuẩn bị trước

CÁC GIAI ĐOẠN KHÁC NHAU TRONG KỶ KINH NGUYỆT

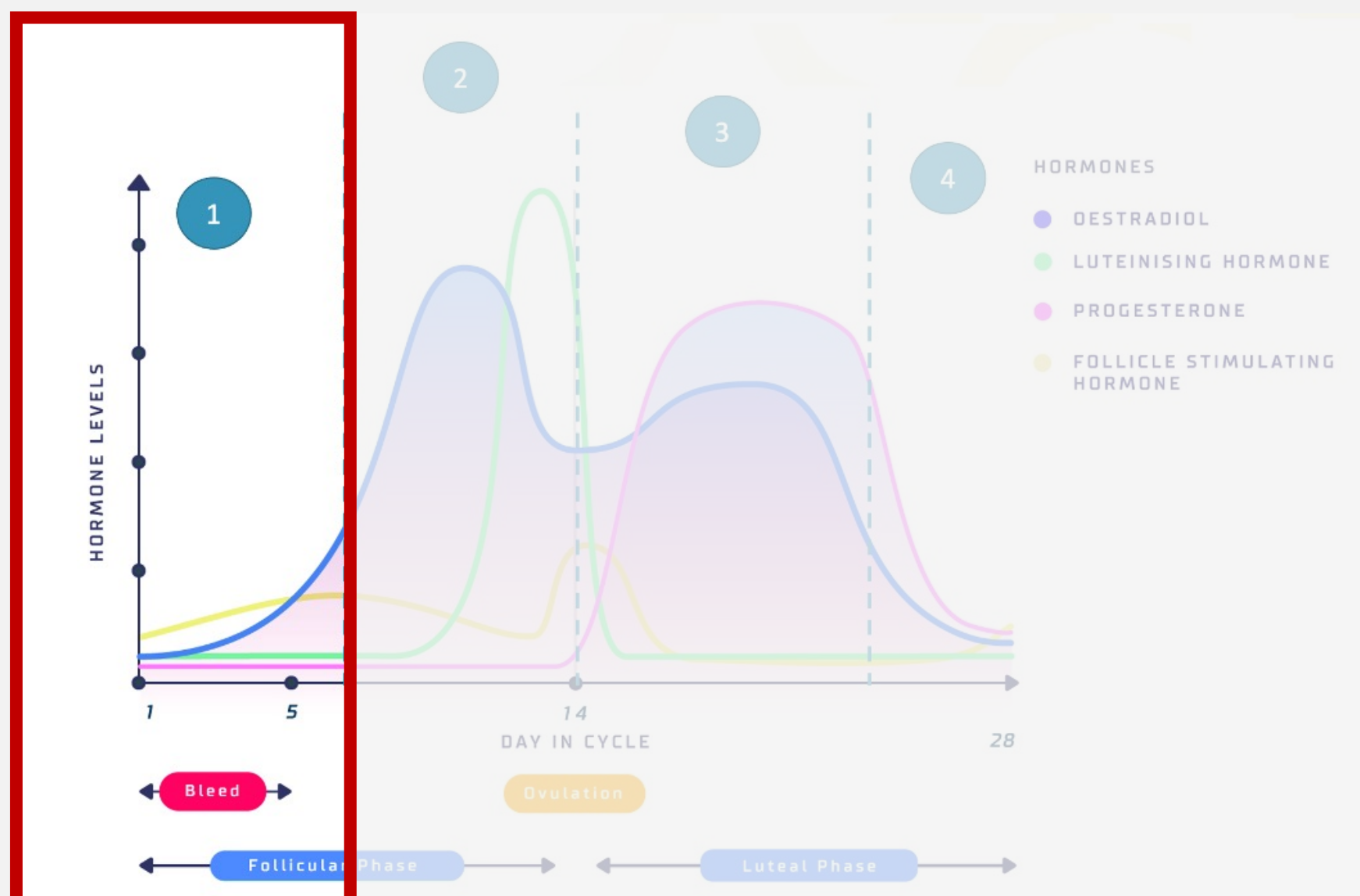
Các giai đoạn khác nhau có thể ảnh hưởng đến:

- Cách bạn suy nghĩ
- Tâm trạng/cảm xúc của bạn
- Mức năng lượng
- Thực phẩm bạn muốn ăn
- Giấc ngủ

Chúng tôi sẽ cho bạn biết thêm về những thay đổi này và những điều có thể làm để giúp bản thân cảm thấy tuyệt vời bằng cách hòa hợp với các thay đổi này.



GIAI ĐOẠN 1: HÀNH KINH (3-8 NGÀY)



Điều gì xảy ra trong cơ thể bạn: Đây là khi niêm mạc tử cung bong ra và bạn có kinh. Lúc này, lượng estrogen và progesterone trong cơ thể thực sự rất thấp.

Bạn có thể cảm thấy thế nào: Một vài triệu chứng lúc này là chuyện bình thường – bạn có thể bị đau quặn thắt ở bụng dưới, đau lưng, đau đầu hoặc cảm thấy hơi ớn hoặc mệt mỏi.

Bạn có thể làm gì:

- **Tập thể dục:** Vận động là một cách tuyệt vời để giảm các triệu chứng vào chu kỳ kinh nguyệt. Các vận động viên giỏi nhất thế giới thường xuyên tập thể dục khi đến kỳ kinh nguyệt và thậm chí đã phá kỷ lục thế giới trong thời gian này. Các hoạt động có cường độ vừa phải như đạp xe, đi dạo, tập yoga hay chơi các môn thể thao đồng đội đều rất tốt vào giai đoạn này.
- **Dinh dưỡng:** Điều quan trọng là phải ăn các loại thực phẩm giàu chất chống viêm và chống oxy hóa. Bằng cách này, bạn sẽ ít bị các triệu chứng xấu hơn. Hãy cố gắng ăn ít nhất 5 loại trái cây hoặc rau củ mỗi ngày khi bạn ở giai đoạn 1 và đang hành kinh. Ví dụ khác về các loại thực phẩm này bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, nghệ, chocolate đen và cá.
- **Lối sống:** Cơ thể bạn có thể cần ngủ nhiều hơn một chút trong giai đoạn này, vì vậy hãy cố gắng đi ngủ sớm hơn một chút nếu có thể để giảm bớt phần nào cảm giác mệt mỏi mà bạn có thể cảm thấy. Một số người cảm thấy dễ xúc động hơn, thiếu kiên nhẫn hoặc tâm trạng kém hơn một chút, đây là điều bình thường. Hãy thử một số hoạt động thư giãn đầu óc giúp bạn cảm thấy thoải mái như nghe nhạc, chơi với thú cưng, nấu ăn hoặc tập thể dục.

GIAI ĐOẠN 2: GIAI ĐOẠN NANG TRỨNG (~6-11 NGÀY)



Điều gì xảy ra trong cơ thể bạn: Giai đoạn này bắt đầu sau khi kỳ kinh nguyệt của bạn kết thúc. Lúc này, progesterone vẫn ở mức thấp nhưng mức estrogen bắt đầu tăng để chuẩn bị phóng thích trứng (rụng trứng). Quá trình rụng trứng xảy ra ngay vào cuối giai đoạn này.

Bạn có thể cảm thấy thế nào: Estrogen là một loại hormone hạnh phúc và có thể giúp bạn có nhiều năng lượng.

Bạn có thể làm gì:

- **Tập thể dục:** Bạn có thể cảm thấy muốn thực hiện một số bài tập nhiều năng lượng (cường độ cao) vào giai đoạn này, như chơi các môn thể thao đồng đội, khiêu vũ, chạy, bật nhảy, nhảy dây hoặc thể dục nhịp điệu.
- **Dinh dưỡng:** Trong giai đoạn này, điều quan trọng nhất là cung cấp năng lượng cho các bài tập thể dục bổ sung mà bạn đang thực hiện và đặc biệt tập trung vào các loại thực phẩm carbohydrate như mì ống, bánh mì, gạo và khoai tây.
- **Lối sống:** Nhiều người cảm thấy cực kỳ hòa đồng và tràn đầy năng lượng, nên hãy làm bất cứ điều gì khiến bạn cảm thấy vui vẻ!

GIẢI ĐOẠN 3: GIẢI ĐOẠN HOÀNG THỂ (~9 NGÀY)



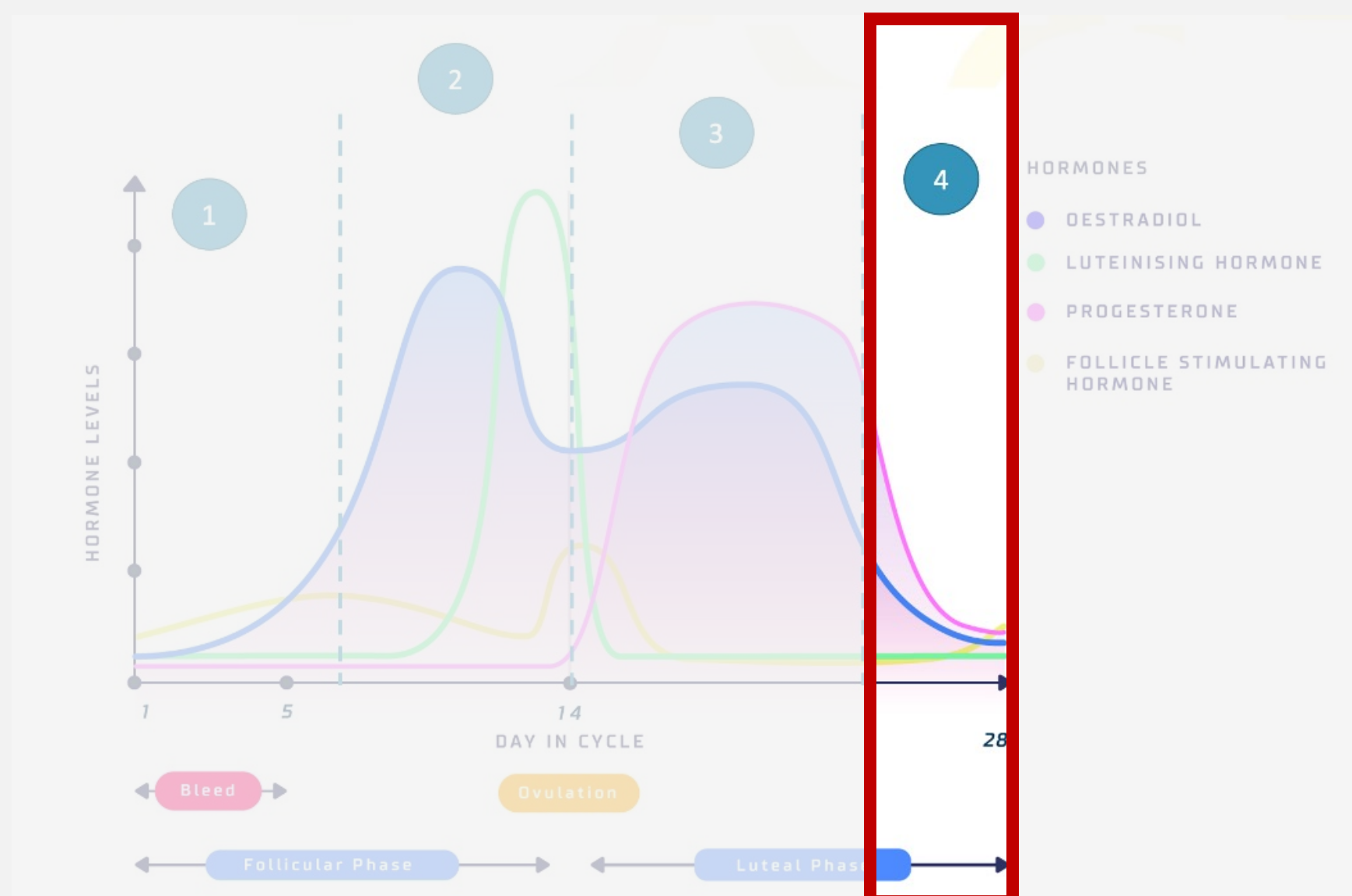
Điều gì xảy ra trong cơ thể bạn: Giai đoạn này thường được gọi là "giai đoạn hormone cao" vì có rất nhiều progesterone và estrogen lưu thông trong cơ thể bạn.

Bạn có thể cảm thấy thế nào: Chúng ta gọi progesterone là hormone "sinh nhiệt", có nghĩa là bạn có thể cảm thấy cơ thể mình nóng hơn một chút trong giai đoạn này. Progesterone cũng có thể khiến bạn cảm thấy nhịp thở tăng lên một chút hoặc bạn có thể cảm thấy đói hơn một chút vì cơ thể bạn đang làm việc chăm chỉ để làm dày và chuẩn bị lớp niêm mạc tử cung.

Bạn có thể làm gì:

- **Tập thể dục:** Trong giai đoạn này, một số người cảm thấy muốn tập các bài tập tăng sức bền hơn, đó là những hoạt động kéo dài và chậm rãi hơn như bơi lội, chạy bộ, hiking hoặc đạp xe. Những người khác cũng có thể cảm thấy thích các hoạt động như tập gym, khiêu vũ hoặc thể dục nhịp điệu, trong đó sự linh hoạt có thể mang đến hiệu quả tốt.
- **Dinh dưỡng:** Trong giai đoạn này, việc cảm thấy đói hơn một chút là điều bình thường. Bạn cần cố gắng duy trì mức năng lượng của mình, vì vậy hãy thử ăn một vài món ăn nhẹ lành mạnh nếu bạn đang thấy đói. Protein cũng đặc biệt quan trọng trong giai đoạn này – hãy nhớ ăn một số loại protein trong mỗi bữa ăn, như cá, thịt, các loại hạt và sữa chua. Những loại thực phẩm này sẽ cung cấp năng lượng cho bạn.
- **Lối sống:** Nếu bạn cảm thấy khó ngủ vì cơ thể nóng hơn một chút, hãy nhớ ngủ trong một căn phòng tối và mát mẻ. Một số người nhận thấy rằng lúc này họ thấu hiểu người khác hơn và có những cuộc trò chuyện dài đầy thú vị. Hãy nhớ duy trì năng lượng ở mức cao nhất!

GIẢI ĐOẠN 4: GIẢI ĐOẠN TIỀN KINH NGUYỆT (5 NGÀY)



Điều gì xảy ra trong cơ thể bạn: Đây là giai đoạn xảy ra ngay trước khi bạn bắt đầu có kỳ kinh. Lượng hormone của bạn giảm mạnh trong giai đoạn này.

Bạn có thể cảm thấy thế nào: Sự sụt giảm hormone có thể khiến cơ thể bạn thay đổi nhiều thứ. Do đó, vào giai đoạn này, bạn có thể mắc một số triệu chứng khá phổ biến (được gọi là các triệu chứng tiền kinh nguyệt – chắc hẳn bạn đã nghe nói về PMS).

Bạn có thể làm gì:

- **Tập thể dục:** Ở giai đoạn này, bạn có thể thử mọi loại bài tập! Một số người cảm thấy thích tập bài tập cường độ cao – các môn đồng đội, thể dục nhịp điệu, khiêu vũ, trong khi những người khác có thể cảm thấy thích tập những bài tập chú trọng vào sự hoạt bát nói chung, như yoga hoặc đi bộ. Nếu bạn đang tập luyện nhiều, hãy nhớ dành đủ thời gian để phục hồi.
- **Dinh dưỡng:** Giống như Giai đoạn 1 của chu kỳ kinh nguyệt, điều đặc biệt quan trọng là ăn các loại thực phẩm giàu chất chống viêm và chống oxy hóa. Đừng ăn quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn (đồ ăn mang đi, đồ uống có đường, bánh ngọt, bánh quy và đồ ngọt) vì các loại thực phẩm này có thể khiến triệu chứng của bạn tồi tệ hơn.
- **Lối sống:** Một số người có thể cảm thấy dễ xúc động hoặc có tâm trạng kém hơn một chút. Đây là phản ứng tự nhiên trước những thay đổi về nồng độ hormone. Việc duy trì vận động có thể giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn, đồng thời, các hoạt động trí óc như nghe nhạc cũng giúp bạn cảm thấy vui vẻ.

CÂU HỎI NHANH

-
- Chu kỳ kinh nguyệt gồm những giai đoạn nào
và điều gì xảy ra trong mỗi giai đoạn ?
 - Hãy kể ra một số bài tập tốt nhất có thể thực hiện trong mỗi giai đoạn

ĐÃ ĐẾN LÚC HÀNH ĐỘNG!

Bạn có thể làm gì?

1 Theo dõi kỳ kinh nguyệt

Việc theo dõi kỳ kinh sẽ giúp bạn hiểu thêm BẢN THÂN. Mỗi người là một cá thể khác biệt, vì vậy thời gian, triệu chứng và độ dài chu kỳ đều có thể khác nhau ở mỗi người. Hãy theo dõi để biết khi nào đến kỳ kinh tiếp theo, những triệu chứng bạn có thể gặp phải (và khi nào gặp phải) và việc chủ động kiểm soát triệu chứng có thể hữu ích như thế nào! Bạn có thể theo dõi bằng lịch, nhật ký hoặc ứng dụng theo dõi chu kỳ kinh nguyệt. Bình thường, các chu kỳ sẽ không đều khi mới bắt đầu, nhưng bạn nên theo dõi chu kỳ của mình để luôn chuẩn bị sẵn sàng.

2 Chuẩn bị trước

Luôn mang theo một số sản phẩm vệ sinh trong túi. Khi bạn mới bắt đầu có kỳ kinh, độ dài chu kỳ có thể không đều, vì vậy lúc nào bạn cũng nên mang theo các sản phẩm đó bên mình để đề phòng. Ngoài ra, nếu bạn chưa bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt, bạn nên chuẩn bị sẵn một số sản phẩm vệ sinh trong túi để đề phòng!

3 Chủ động

Cố gắng làm theo các lời khuyên về chế độ tập, dinh dưỡng và lối sống trong suốt chu kỳ kinh nguyệt để giảm các triệu chứng và giúp bạn tràn đầy năng lượng! Chu kỳ kinh nguyệt của bạn có thể là một siêu năng lực.

CÁC HOẠT ĐỘNG VÍ DỤ

Xem video hướng dẫn tại [đây](#)

Trong mỗi bài giảng giáo dục thể chất, chúng tôi sẽ có các bài tập khởi động khác nhau phù hợp với các giai đoạn khác nhau của chu kỳ kinh nguyệt. Một số bạn có thể đang ở giai đoạn cảm thấy uể oải và thích thực hiện các động tác có cường độ vừa phải, và những người khác có thể thấy tràn đầy năng lượng!

Dưới đây là một số ví dụ về bài tập khởi động trong thực tế:

GIAI ĐOẠN 1

- Chạy bộ nhẹ (10-20 mét)
- Nhảy chân sáo nhẹ nhàng (10-20 mét)
- Ôm gối – Đi bộ (5 lần mỗi hiệp)
- Giãn cơ đùi trước – Đi bộ (5 lần mỗi hiệp)
- Lunge ngược và xoay người (5 lần mỗi hiệp)

GIAI ĐOẠN 2

- Quỳ một gối để giãn cơ gập hông (5 lần mỗi hiệp)
- Gập gối để giãn cơ đùi sau (5 lần mỗi hiệp)
- Cầu mông – Co gối gập hông (5 lần mỗi hiệp)
- Duỗi hông – Nằm sấp nâng chân (5 lần mỗi hiệp)
- Chống khuỷu tay xoay người (3 lần mỗi bên)

GIAI ĐOẠN 3

- Ngồi xếp chân – Vòng một chân lên trước và ngồi dậy (5 lần)
- Bò lùi – Ngửa người (10 mét)
- Bò tiến kết hợp squat sâu (10 mét)
- Bò ngang kết hợp squat sâu (10m)

GIAI ĐOẠN 4

- Chào mặt trời (1 lần)
- Giãn cơ đùi trong (5 lần mỗi hiệp)
- Plank và một tay chạm vai (10 lần chạm)
- Plank nghiêng chống khuỷu tay đẩy hông lên xuống – Gập gối (5 lần mỗi bên)





CẢM ƠN BẠN

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Mục đích của bài học này là giúp bạn tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân và thấu hiểu cơ thể của mình. Bài học này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và bạn không nên xem bài học này là thông tin tư vấn hoặc phương pháp điều trị y tế chuyên nghiệp. Nếu bạn cho rằng bạn có thể đang mắc bệnh hoặc gặp phải tình huống y tế khẩn cấp, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có chuyên môn khác ngay lập tức.





KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG



GIẢI ĐOẠN 1: HÀNH KINH

“Giai đoạn hành kinh” là quãng thời gian cơ thể bạn làm việc nhiều hơn bình thường và một số người có thể cảm thấy uể oải. Trên thực tế, một số người lại cảm thấy khỏe khoắn, nhưng dù sao thì tăng cường endorphin cũng có thể giúp ích! Lời khuyên chung là: Lắng nghe cơ thể và thực hiện các động tác bạn cảm thấy thoải mái. Bài khởi động chung này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho bất kỳ bài tập nào bạn chọn và có thể dễ dàng điều chỉnh tùy thuộc vào cảm giác của bạn.

LƯU Ý TỪ TIẾN SĨ GEORGIE BRUINVELS

- Tổng thể: Tinh tâm hồi phục tinh thần
- Giữ cho bộ não luôn vui vẻ trong giai đoạn này: bất cứ hoạt động nào làm tăng endorphin đều phù hợp với bạn – các hoạt động này có thể thay đổi theo từng cá nhân
- Duy trì vận động – bài tập cường độ vừa phải mang lại nhiều lợi ích nhất

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA

Lớp niêm mạc tử cung bị bong ra và bạn đang trong kỳ kinh nguyệt. Lúc này, lượng estrogen và progesterone trong cơ thể bạn thực sự rất thấp.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CÂN NHẮC

Cơ thể bạn có thể cần ngủ nhiều hơn một chút trong giai đoạn này, vì vậy hãy cố gắng đi ngủ sớm hơn một chút nếu có thể. Điều này có thể làm giảm phần nào cảm giác mệt mỏi mà bạn có thể gặp phải. Một số người cảm thấy dễ xúc động hơn, thiếu kiên nhẫn hơn hoặc nhận thấy tâm trạng của họ kém hơn đôi chút – điều này hoàn toàn bình thường. Bạn nên thử một số hoạt động giúp bạn cảm thấy thoải mái và tĩnh tâm như nghe nhạc, chơi với thú cưng, nấu ăn hoặc tập thể dục. Trong giai đoạn này, bạn cần cho cơ thể bạn vận động để giảm bớt các triệu chứng.

TRỌNG TÂM – GIẢI PHÓNG ENDORPHIN

Chuẩn bị cho: Chạy bộ, đạp xe, đi dạo, chơi thể thao đồng đội, giãn cơ hoặc yoga.

ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ GIAN	ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/THỜI GIAN
Giãn cơ đùi trước với ống lăn	30 giây mỗi lần	Hoàn thành các bài tập sau và lặp lại vòng tập thứ hai sau đó.	
Giãn cơ hông với ống lăn	30 giây mỗi lần	Chạy bộ nhẹ	10-20m
Giãn lưng giữa với ống lăn	45 giây	Nhảy chân sáo nhẹ nhàng	10-20m
Lưu ý: Nếu không có ống lăn giãn cơ hoặc bóng, hãy hoàn thành bài tập thay thế bên dưới:		Ôm gối – Đi bộ	5 lần mỗi hiệp
Tư thế em bé	30 giây	Giãn cơ đùi trước – Đi bộ	5 lần mỗi hiệp
Ngâm ngửa ôm gối từng bên	5 lần mỗi hiệp	Lunge ngược và đi bộ xoay người	5 lần mỗi hiệp
Gập gối để giãn cơ đùi sau	5 lần mỗi hiệp	Đặt 2 hình nón cách nhau 10 mét và hoàn thành bài tập sau với cường độ tối đa mà bạn cảm thấy thoải mái. 20 giây tập và 20 giây nghỉ sau đó trong mỗi động tác.	
Nằm đá chân chéo hông	5 lần mỗi hiệp	Hoàn thành 3-5 vòng tập	
Hoàn thành một vòng tập		Chạy tiến rồi chạy lùi – Liên tục	20 giây
90/90	5 lần mỗi hiệp	Nghỉ	20 giây
Ngồi xếp chân thay đổi hai bên	5 lần mỗi hiệp	Plank và một tay chạm vai – Luân phiên hai bên	20 giây
Tư thế con mèo-con bò giãn cơ đùi trước	5 lần mỗi hiệp	Nghỉ	20 giây
Giãn cơ đùi trong	30 giây mỗi lần	Chạy ngang qua lại – Liên tục	20 giây
Duỗi chân và tay đối diện (Tư thế chim-chó)	30 giây	Nghỉ	20 giây
Chó úp mặt	10 lần mỗi hiệp	Plank nghiêng chống khuỷu tay đẩy hông lên xuống – Đầu gối quay sang bên phải	20 giây
Cầu hông	5 lần mỗi hiệp	Plank nghiêng chống khuỷu tay đẩy hông lên xuống – Đầu gối quay sang bên trái	20 giây

GIẢI ĐOẠN 2: NANG TRỨNG

Nửa sau "Giai đoạn nang trứng" sẽ kích hoạt nguồn năng lượng mới và bạn sẽ cảm thấy mình như bất khả chiến bại. Hãy đón nhận nguồn sinh lực ấy và sử dụng bài khởi động này để chuẩn bị cho một số động tác cường độ cao. Tập trung vào chất lượng động tác, đặc biệt là trong những động tác đầy sức mạnh đó.

LƯU Ý TỪ TIẾN SĨ GEORGIE BRUINVELS

- Nguy cơ chấn thương có thể cao hơn – lỏng dây chằng do estrogen, thay đổi nhịp kích hoạt thần kinh cơ, cần thận trọng về COD.
- Ở những người trẻ tuổi đang có chu kỳ rụng trứng, progestogen không gây ức chế estrogen, nên không điều tiết được sự phát triển quá mức của estrogen.
- Hãy tập luyện thật bùng nổ trong các chuyển động thẳng.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA

Ở giai đoạn này, trong khi progesterone vẫn ở mức thấp thì mức estrogen bắt đầu tăng để chuẩn bị cho việc phóng thích trứng – đây còn được gọi là giai đoạn tiền rụng trứng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CÂN NHẮC

"Cảm giác bất khả chiến bại" – là cảm giác có thể cực kỳ thích thực hiện một số bài tập tràn đầy năng lượng (cường độ cao) vào giai đoạn này. Nhưng hãy lưu ý rằng nguy cơ chấn thương có thể cao hơn do nhịp kích hoạt thần kinh cơ bị thay đổi và dây chằng lỏng lẻo.

TRỌNG TÂM – CHUYỂN ĐỘNG THẲNG

Chuẩn bị cho: Bài tập tràn đầy năng lượng (cường độ cao) lúc này, như chơi thể thao đồng đội, khiêu vũ, chạy bộ, bật nhảy.

ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ THỜI GIAN	ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/THỜI GIAN
Giãn cơ xô với ống lăn	30 giây mỗi lần	Hoàn thành một vòng tập	
Giãn cơ hông giữa với ống lăn	30 giây mỗi lần	Chạy bước nhỏ tại chỗ	5 giây
Giãn cơ đùi sau với ống lăn	30 giây mỗi lần	Chạy bước nhỏ tiến về phía trước	5 giây
Nếu không có ống lăn giãn cơ hoặc bóng, hãy hoàn thành bài tập thay thế bên dưới:			
Chống tay vịn người	5 lần mỗi hiệp	Hoàn thành các bài tập sau và lặp lại vòng tập thứ hai sau đó. Bạn không có sẵn chướng ngại vật? Sử dụng vạch kẻ trên sàn phòng tập hoặc một chiếc giày để nhảy qua.	
Squat sâu và xoay ngực luân phiên hai bên	5 lần mỗi hiệp	Nhảy thẳng – Không đổi chân để giữ thăng bằng	10-20 mét
Ngồi gập người về phía trước	30 giây	Nhảy thẳng – Không đổi chân để giữ thăng bằng qua chướng ngại vật	2 vòng, mỗi vòng 3 nhịp
Hoàn thành một vòng tập		Nhảy thẳng – Đổi chân để giữ thăng bằng qua chướng ngại vật	2 vòng, mỗi vòng 3 nhịp
Quỳ một gối để giãn cơ gập hông	5 lần mỗi hiệp		
Gập gối để giãn cơ đùi sau	5 lần mỗi hiệp		
Cầu hông – Co gối gập hông	5 lần mỗi hiệp		
Duỗi hông – Nằm sấp nâng chân	5 lần mỗi hiệp		
Chống khuỷu tay xoay người	3 lần mỗi bên		
Hoàn thành các bài tập sau và lặp lại vòng tập thứ hai sau đó.			
Bước bước đều bước	10-20 mét		
Nhảy chân sáo thẳng lưng	10-20 mét		

GIẢI ĐOẠN 3: HOÀNG THỂ

Với lượng hormone cao hơn lưu thông khắp cơ thể, giai đoạn Hoàng thể là thời điểm thích hợp để bạn tập luyện khả năng vận động của mình. Hãy tận hưởng niềm vui với bài khởi động này để tăng cường sự linh hoạt và ổn định thông qua các động tác giãn cơ và bò trườn cơ bản.

LƯU Ý TỪ TIẾN SĨ GEORGIE BRUINVELS

- Đáp ứng tốt hơn với những bài tập đòi hỏi nhiều sức bền – hãy tiếp tục tập luyện hăng say nhưng hãy nhớ rằng bạn sẽ không cảm thấy tốt như tuần trước.
- Giai đoạn này diễn ra sau quá trình rụng trứng, do đó cơ thể bạn đang ở chế độ bảo vệ.
- Tốt khi tập những hoạt động đòi hỏi sự linh hoạt, như ba lê, tập gym.
- Giảm năng lượng, khó điều tiết lượng đường trong máu, BMR tăng, thân nhiệt tăng, nhịp thở tăng, cần nhiều nước.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA

Lúc này, progesterone vẫn ở mức thấp nhưng mức estrogen bắt đầu tăng để chuẩn bị phóng thích trứng (rụng trứng).

NHỮNG ĐIỀU CẦN CÂN NHẮC

Trong giai đoạn này, bạn có thể cảm thấy muốn tập luyện sức bền nhiều hơn.

Nhịp hô hấp và thân nhiệt tăng lên. Nếu bạn cảm thấy khó ngủ vì cơ thể nóng hơn một chút, hãy nhớ ngủ trong một căn phòng tối và mát mẻ. Một số người nhận thấy rằng lúc này họ thấu hiểu người khác hơn và có những cuộc trò chuyện dài đầy thú vị!

Hãy nhớ duy trì năng lượng ở mức cao nhất!

TRỌNG TÂM – KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG

Chuẩn bị cho: Bài tập đòi hỏi nhiều sức bền hơn, đó là những hoạt động dài hơn và chậm hơn như bơi lội, chạy bộ, hiking hoặc đạp xe. Những người khác cũng có thể cảm thấy thích các hoạt động như tập gym, khiêu vũ hoặc thể dục nhịp điệu, trong đó sự linh hoạt có thể mang đến hiệu quả tốt.

ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ THỜI GIAN	ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ THỜI GIAN
Kích hoạt lòng bàn chân	30-60 giây	Hoàn thành một vòng tập	
Giãn cơ bắp chân bằng ống lăn	30-60 giây	Ngồi xếp chân – Vòng một chân lên trước và ngồi dậy	5 lần mỗi hiệp
Giãn cơ thắp bằng ống lăn	30-60 giây	Bò lùi – Ngửa người	10 mét
Lưu ý: Nếu không có ống lăn giãn cơ hoặc bóng, hãy thay bằng 3 vòng tập động tác chào mặt trời			
Hoàn thành một vòng tập			
Chào mặt trời	1 lần	Kết thúc khởi động bằng một bài tập chạy nhẹ trong 2 phút	
Ngồi xếp chân và xoay ngực	5 lần mỗi hiệp		
Cầu móng – Co gối gập hông	5 lần mỗi hiệp	Chạy bộ nhẹ	2 phút
Chống ngửa người lên	10 lần mỗi hiệp		
Hoàn thành một vòng tập			
Nâng cẳng chân đi về phía trước	5 lần mỗi hiệp		
World's Greatest Stretch	3 lần mỗi hiệp		
Xoay hông chữ T	5 lần mỗi hiệp		

GIẢI ĐOẠN 4: GIẢI ĐOẠN TIỀN KINH NGUYỆT

Mặc dù bạn có thể gặp phải các triệu chứng tiền kinh nguyệt, nhưng bạn cũng có thể làm nhiều điều để giảm các triệu chứng này.

Bài khởi động này tập trung vào khả năng phối hợp và kiểm soát bằng các chuyển động phức tạp và các kỹ thuật giữ thăng bằng để giúp bạn chuẩn bị cho mọi loại bài tập.

LƯU Ý TỪ TIẾN SĨ GEORGIE BRUINVELS

- Nguy cơ chấn thương có thể cao hơn – lỏng dây chằng do estrogen, thay đổi nhịp kích hoạt thần kinh cơ, cần thận trọng về COD.
- Ở những người trẻ tuổi đang có chu kỳ rụng trứng, progesterone không gây ức chế estrogen, nên không điều tiết được sự phát triển quá mức của estrogen.
- Hãy tập luyện thật bùng nổ trong các chuyển động thăng.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA

Đây là giai đoạn xảy ra ngay trước khi bạn bắt đầu có kỳ kinh. Nồng độ hormone giảm mạnh trong giai đoạn này.

Các triệu chứng tiền kinh nguyệt là khá phổ biến.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CÂN NHẮC

Một số người có thể cảm thấy dễ xúc động hơn một chút hoặc tự thấy mình có tâm trạng kém hơn một chút so với các giai đoạn còn lại. Đây là điều tự nhiên và do những thay đổi về nồng độ hormone gây ra. Tập thể dục có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn, bao gồm cả một số hoạt động khác giúp bạn thấy vui vẻ và tĩnh tâm, như nghe nhạc, chơi với thú cưng, nấu ăn hay tán gẫu với bạn bè.

Nếu bạn đang tập luyện nhiều, hãy nhớ dành đủ thời gian để phục hồi. Cơ thể bạn đang làm việc nhiều hơn để chuẩn bị cho kỳ kinh nguyệt!

TRỌNG TÂM – PHỐI HỢP VÀ KIỂM SOÁT CƠ VẬN ĐỘNG

Chuẩn bị cho: Ở giai đoạn này, bạn có thể thử mọi loại bài tập! Một số người cảm thấy thích tập bài tập cường độ cao – các môn đồng đội, thể dục nhịp điệu, khiêu vũ, trong khi những người khác có thể cảm thấy thích tập những bài tập chú trọng vào sự hoạt bát nói chung, như yoga hoặc đi bộ. Tốt nhất, các bài tập trong giai đoạn này nên có cường độ vừa phải.

ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ THỜI GIAN	ĐỘNG TÁC	SỐ LẦN/ THỜI GIAN
Giãn cơ đùi trong với ống lăn	30 giây mỗi lần	Hoàn thành một vòng tập	
Giãn cơ tháp bằng ống lăn	30 giây mỗi lần	Gót chạm hông rồi căng cơ đùi sau	5 lần mỗi hiệp
Giãn lưng giữa với ống lăn	30 giây mỗi lần	Squat hai bên	5 lần mỗi hiệp
		Nâng căng chân và drop lunge	5 lần mỗi hiệp
Lưu ý: nếu không có ống lăn giãn cơ hoặc bóng, hãy hoàn thành bài tập thay thế bên dưới:			
Tư thế em bé	30 giây mỗi lần	<i>Hoàn thành các bài tập sau và lặp lại vòng tập thứ hai sau đó.</i>	
Quadruped Rocking	5 lần	Gập gối bò tiến/bò lùi, đầu gối không chạm đất	10 mét mỗi lần
Ngâm ngửa ôm gối từng bên	5 lần mỗi hiệp	Gập gối bò ngang, đầu gối không chạm đất	10 mét mỗi lần
Nằm đá chân chéo hông	5 lần mỗi hiệp	Chạy ngang bắt chéo chân	10 mét mỗi lần
Hoàn thành một vòng tập			
Chào mặt trời	1 lần	Bài tập tùy chọn với thang dây Hoàn thành mỗi bài tập hai lần trước khi chuyển sang bài tập với thang dây tiếp theo Bạn không có thang dây? Sử dụng đường kẻ trên sàn phòng tập làm vạch dấu.	
Giãn cơ đùi trong	5 lần mỗi hiệp	Thang dây – Mỗi bài hai lần*	10 mét mỗi hướng
Plank và một tay chạm vai	10 lần chạm	Thang dây – Ickey shuffle*	10 mét mỗi hướng
Plank nghiêng chống khuỷu tay đẩy hông lên xuống – Đầu gối quay sang bên	5 lần mỗi bên	Thang dây – tiến tiến lùi lùi (người quay ngang)*	10 mét mỗi hướng
Giữ thăng bằng một chân (mở mắt)	20 giây mỗi chân		
Giữ thăng bằng một chân (nhắm mắt)	20 giây mỗi chân		



ĐIỂM THẢO LUẬN



ĐIỂM THẢO LUẬN

DÀNH CHO CHA MẸ HOẶC GIẢNG VIÊN VÀ HUẤN LUYỆN VIÊN
CHIA SẺ VỚI CON EM/HỌC SINH

1

NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ CON NGƯỜI

Có rất nhiều thay đổi xảy ra trong cơ thể, đặc biệt là trong giai đoạn chuyển mình từ một đứa trẻ thành một người trưởng thành. Các hóa chất do cơ thể sản sinh ra được gọi là hormone, những chất này đóng vai trò tạo ra “nhịp điệu” và “quy luật” bên trong cơ thể. Những nhịp điệu này có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm nhận và những gì chúng ta làm, nhưng quan trọng nhất là các nhịp điệu này giúp cơ thể phát triển và trải qua những thay đổi thể chất khác nhau, bao gồm tuổi dậy thì.

2

HIỂU VỀ CHU KỲ KINH NGUYỆT

Hầu hết mọi người đều bắt đầu có kinh nguyệt vào khoảng 8-16 tuổi. Chu kỳ kinh nguyệt thường kéo dài từ 21 đến 35 ngày, với mỗi chu kỳ bắt đầu từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt và kết thúc khi chu kỳ tiếp theo bắt đầu. Tuy nhiên, thời gian của kỳ kinh nguyệt có thể thay đổi theo từng chu kỳ và tùy từng cá nhân.

3

BỐN GIAI ĐOẠN VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Có bốn giai đoạn xảy ra trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt – (1) hành kinh, (2) nang trứng, (3) hoàng thể và (4) tiền kinh nguyệt. Trong mỗi giai đoạn, bạn có thể nhận thấy những thay đổi về tâm trạng, mức năng lượng, nhiệt độ cơ thể, cảm giác thèm ăn và hơn thế nữa. Bạn nên duy trì vận động trong suốt chu kỳ để cải thiện các triệu chứng. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách kết hợp các hoạt động cường độ vừa phải hoặc cường độ cao tùy thuộc vào các triệu chứng của bạn. Có hai nhóm hoạt động chính: 1. Các động tác tập trung vào giãn cơ và các bài tập cường độ thấp hơn như yoga được khuyến khích trong giai đoạn (1) kinh nguyệt và (3) hoàng thể. 2. Các bài tập cường độ trung bình đến cao thường có lợi trong giai đoạn (2) nang trứng và (4) giai đoạn tiền kinh nguyệt. Các hoạt động nên thực hiện như chạy bộ, đạp xe, bơi lội hoặc đi bộ có thể giúp giảm đau quặn thắt và các triệu chứng khác đối với sức khỏe tổng thể do sự gia tăng endorphin.



CHƠI HẾT MÌNH

ĐIỂM THẢO LUẬN

DÀNH CHO CHA MẸ HOẶC GIÁNG VIÊN VÀ HUẤN LUYỆN VIÊN
ĐỂ CHIA SẺ VỚI CON EM/HỌC SINH

4

NHỮNG CÁCH KIỂM SOÁT CÁC TRIỆU CHỨNG KINH NGUYỆT

Một số người bị nhiều triệu chứng trong suốt chu kỳ kinh nguyệt như đau quặn thắt và nhức đầu do thay đổi hormone. Để giảm nhẹ các triệu chứng, chúng ta có thể làm một số điều như: tập thể dục, điều chỉnh chế độ dinh dưỡng và thay đổi lối sống để có thêm thời gian ngủ và nghỉ ngơi, tùy thuộc vào giai đoạn nào trong chu kỳ kinh nguyệt.

5

BẠN VẪN CÓ THỂ CHƠI THỂ THAO DÙ ĐANG CÓ KINH NGUYỆT

Bạn có thể theo dõi chu kỳ của mình để biết khi nào thì đến kỳ kinh nguyệt tiếp theo, chuẩn bị trước bằng cách luôn mang theo các vật dụng vệ sinh bên mình và chủ động thực hiện theo các lời khuyên về tập thể dục, dinh dưỡng và lối sống.