

Sæt nye rekorder:

# Træn med din cyklus

Synes du, at menstruation rimer mere på Panodil og sofa end på dykkerbriller og mountainbike, så kan det være, du skal ændre strategi. At være i god form og dyrke regelmæssig motion er nemlig medvirkende til, at dine menstruationer bliver mere regelmæssige og mindre smertefulde. Motion giver dig tilmed færre PMS-gener. Læs her, hvordan du træner bedst og mest fornuftigt igennem hele din cyklus – og hvornår du er på dit højeste.

**[En rundspørge blandt eliten gav et entydigt svar: Tamponen er så absolut den bedste måde at beskytte dig på, hvad enten du svømmer, løber, cykler eller dyrker pilates]**

## DAG 23-28: PMS, TIDEN FØR MENSTRUATION

### Bevæg dig i godt humør

Nogle har det – andre har det ikke. Men hvis du har PMS, så er det nu, du skal gå uden om konkurrencer og de store præstationer. Du kan have hovedpine, mavesmerter, forstoppelse, ubærlig trang til søde sager og være mere irriteret, end du plejer at være. Selv om du ikke føler dig oplagt til at konkurrere, er det vigtigt, at du bevæger dig. En løbe-, gå- eller cykeltur kan nemlig lindre PMS-symptomerne.

Træningen reducerer stress og spændinger, sætter gang i blodcirkulationen, letter oppustethed og kvæler sukkertrangen. Hvis du lider meget af PMS, anbefaler gynækolog Christine Felding, at du tager p-piller. Et kalktilskud på 1 gram kalk pr. dag har også i videnskabelige studier vist sig at have stor effekt.

**Husk:** Brysterne kan blive ømme eller større ved PMS på grund af væskeophobning. Derfor kan det være en god idé med en støttende sports-bh, fx med justerbare stropper.

**Motion får  
has på PMS-  
symptomerne**

### Motioner, som du plejer

Lige efter ægløsningen udskilles progesteron fra æggestokkene. Det får kropstemperaturen til at stige en anelse og klargør samtidig livmoderens inderside, så ægget kan sætte sig fast. Dit hjerte skal arbejde en anelse hårdere, men da temperaturstigningen er ganske lille, har det ikke nogen praktisk betydning for dine motionspræstationer.

## DAG 18-22: EFTER ÆGLØSNING


## DAG 1-6: MENSTRUATION

### Dulm smerterne med let løb

Din cyklus begynder den første dag, du har menstruation. Du er træt, energiforladt og oppustet. Dit humør svinger, og signalstoffer, kaldet prostaglandiner, får muskulaturen i livmoderslimhinden til at lave sammentrækninger, der kan være smertefulde.

Selv om du har mest lyst til at begå væbnet røveri mod den nærmeste bagerbutik og fyre op for varmepuden, så snør i stedet løbeskoene. Menstruations-smerterne dulmes nemlig af motion, fordi du, når du er fysisk aktiv, producerer endorfiner, der øger dit velvære. Samtidig får du mindre trang til sødt, fordi motion effektivt regulerer dit blodsukker ved at øge cellernes insulinfølsomhed.

**Husk:** Få jern nok, da dine depoter tømmes, når du mister meget blod. Jern sørger for, at iltoptagelsen i de røde blodlegemer er mere effektiv. Det har afgørende betydning for din præstation i udholdenhedsmotion som fx løb.



Meld dig til de store konkurrencer

### Stræb efter nye personlige rekorder

Lige efter menstruationen begynder østrogenniveauet at stige, og det stiger helt frem til ægløsningen. Perioden er oplagt til at sætte nye rekorder i, da du hverken har PMS- eller menstruationssmerter. Det stigende østrogenniveau betyder også, at du får renere hud og mere fyldigt hår, så du ser blændende ud på medaljeskamlen.

**Husk:** Det høje hormonniveau kan øge risikoen for svamp. I skeden er der normalt et surt miljø med en pH på 3,8, men da blod er basisk, kan menstruationen forstyrre balancen efterfølgende. Hvis du bruger trusseindlæg til motion, så skift det ofte, så du undgår fugt forneden.

DAG 7-12: TIDEN EFTER MENSTRUATION

### Din mest effektive træningstid

Du er halvveis i cyklusen, har ægløsning, og den motionsform, du er mest oplagt til, er lagengymnastik. Hjernen producerer to hormoner. Ét, der stimulerer æggproduktionen, og ét, der modner ægget og skyder det af sted. Omkring æggene sidder follikler, der producerer østrogen og får livmoderens slimhinde til at vokse. Nogle får ondt ved ægløsning, og for dem vil præstationsevnen være nedsat. Ellers skal der trænes igennem.

DAG 13-17: ÆGLØSNING