

KUUKAUTIS- KIERTO + *urheilu*

Tämä kätevä opas perustuu keskimääräiseen kuukautiskiertoon. On tärkeää muistaa, että jokainen vartalo ja näin ollen myös kuukautiskierto on erilainen. Tärkeintä mitä voit tehdä, on tutustua omaan kehoosi ja tuntemuksiisi kuukautiskierron eri vaiheissa. Tutustu kuukautiskiertoosi ja sen vaikutuksiin sivulla 2 olevan täytettävän kalenterin avulla. Saatat oppia jotain uutta siitä, miten voit hyödyntää kuukautiskiertoasi treenien suunnittelussa!

Mitä tapahtuu?

Kuukautiskierto alkaa kuukautisilla ja ne kestävät valtaosan koko kierron ensimmäisestä neljänneksestä.



VARTALO KÄYTTÄÄ ENEMMÄN GLYKOGEENIA *energian* LÄHTENÄ

KORKEA ENERGIATASO

KORKEAMPI KIPUKYNNYS

NOPEAMPI PALAUTUMINEN

Kokeile:

voimetreeni, HIIT-treeni, intervallit

Mitä tapahtuu?

Kuukautiset ovat ohi ja vartalo valmistautuu ovulaatioon. Tämä on kuukautiskierron hedelmällisin vaihe.



VARTALO YRITTÄÄ SÄÄSTELLÄ GLOKOGEEENIVARASTOJA JA KÄYTTÄÄ ENEMMÄN RASVAA *energian* LÄHTENÄ

PAREMPI KESTÄVYYS

VAIKEAMPAA TEHDÄ KORKEASYKKEITÄ TREENIÄ

Kokeile:

Pitkän matkan juoksu, pyöräily tai hölkkä, vaeltaminen

Mitä tapahtuu?

Tähän aikaan kierrosta on yleistä olla väsynyt ja allapäin. Joillain on myös PMS-oireita.



PROGESTERONI VAIKUTTAA AINEENVAIHDUNTAAN JA KEHON *kuumuuden* HALLINTAAN

ALHAINEN ENERGIATASO, VÄSYMYS

RUNSAAMPI HIKOILU

Kokeile:

lenkkeily, hölkkä, uiminen, jooga, pilates

