

BALOGH KINGA

## TESTEDZÉS MENSTRUÁCIÓ ALATT? CSAK NYUGODTANI!

Még mindig erősen él a köztudatban az a hozzáállás, miszerint a nőknek ciklusuk legnehezebb néhány napjában lemondásokkal kell szembesülniük. A lányok erre az 5-7 napra szögre akasztják edzőruhájukat, futócipőjüket. Aggódnak, hogy ártanak maguknak azzal, ha ebben az – egyébként is megterhelt – időszakban még nagyobb terhet rónak testükre egy kiadósabb edzéssel. Napjainkban még mindig sok nő érez hasonlóképp, pedig (ha csak vérzésük nem súrolja a szélsőséges határokat) e mögött nincsen semmilyen valós ok. Először is fontos, hogy tudatosítsuk: a testmozgás fizikai és mentális előnyei nem szűnnek meg csak azért, mert menstruálunk. Ha úgy érezzük, jól esne lemenni a terembe, nyugodtan tegyünk meg! Sőt, a mozgás számos pozitív hatását is érzékelnünk fogjuk. Természetesen tény, hogy szervezetünk ebben az időszakban picit fáradtabb lehet, de ez se vegye el kedvünk. A testedzés intenzitásából egy kicsit visszavéve ugyanazzal a jóleső érzéssel távozhatunk. A kulcs a megérzés és a saját testünkre való odafigyelés, hiszen szervezetünk minden helyzetben pontosan tudja, mire van szüksége. Ne féljünk hallgatni rá!

A másik érv, amit a menstruáció alatti testedzésekkel szemben felhozhatnak, a szívárgás vagy kellemetlen helyzetek elkerülése. Teljesen érthető, hogy egy osztályközösségben vagy egy nagyobb csoportban végzett sporttevékenység során ez a kérdés felmerül. Itt is azonban inkább a megoldás keresésére biztatnánk mindenkit. Ma már a tisztaságügyi eszközök olyan széles tárházával ismerkedhetünk meg, mely mindenki számára kínál alternatívát. Ilyen például az intim kehely, menstruációs fehérenemű, menstruációs szivacs, és még sorolhatnám.

A menstruációnak azonban van előnye is az edzésre vonatkozóan. Az ösztrogén és a progeszteron ingadozása megváltoztatja a vesék és a vér folyadékkegyensúlyát, mondta Stacy T. Sims, fiziológus és táplálkozástudós.<sup>1</sup> „Amikor megjön a menstruációd, a hormonszinted a legalacsonyabb szinten van. Nagyobb intenzitást, jobb fájdalomtűrő képességet és gyorsabb felépülést eredményez” – mondta Sims.

## LÁSSUK TEHÁT AZ 5 ÉRVET, AMIÉRT ÉRDEMES MENSTRUÁCIÓ ALATT IS MOZOGNUNK!

### 1. Csökkenő tünetek

Ha fáradtságot és hangulatingadozást tapasztalsz a menstruációd előtt és a ciklusod első napjaiban, érdemes rendszeres aerob edzést (lassabb tempójú kerékpározást, sétát, úszást, jógát – vagyis olyan tevékenységet, amelyek közben még lihegés, megakadás nélkül tudsz beszélni) beiktatnod. Hamar érezni fogod a ciklusod lefolyásában tapasztalt pozitív változásokat.

### 2. Helló, boldogsághormon!

Mivel az edzés megnövekedett természetes endorfinszinttel ajándékoz meg minket, a kedélyállapotunk javulni fog. Az endorfin továbbá köztudottan természetes fájdalomcsillapító: megszabadít a kellemetlen közérzettől, könnyedebb, kellemesebb állapotba kerülünk általa.

### 3. Eljött az erőfejlesztés időszaka!

Egy 2016-os tanulmány is igazolja (Wikström-Frisén, 2016), hogy a menstruációs ciklus első két hete (a ciklus az első menstruációs nappal indul) a női hormonok alacsony szintje miatt lehetővé teszi, hogy nagyobb erőnövekedést tapasztaljunk.

### 4. Felpezsdül a hangulatunk

A testmozgás javítja a keringést, így az ilyenkor végzett gyakorlatok nem csak a hangulatunkat javíthatják, de segíthetik a test tisztulását is, így érezhetően jótékony hatással vannak a vérzésből adódó görcsök, fejfájás és hátfájalom kialakulására.

### 5. Viszlát, szégyenérzet!

Bár sokaknak ez ma már elképzelhetetlen, még mindig élnek közöttünk lányok, nők, asszonyok, akik számára titkolnivaló, szégyenérzetet keltő dolog a menstruáció. Fontos tudatosítanunk, hogy ez egy természetes folyamat, akárcsak az alvás, étkezés vagy szülés, így egyáltalán semmilyen okunk nincs arra, hogy pironkodva beszéljünk róla, természetesen nőieségünket, finomságunkat megtartva.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

■ WIKSTRÖM-FRISÉN, LISBETH (2016): *Training and hormones in physically active women: with and without oral contraceptive use*. Umeå, Umeå universitet, url: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:955835/FULLTEXT01.pdf> (Letöltés ideje: 2022. január 4.)

<sup>1</sup> STACY T. SIMS, MSC. PHD. egy nemzetközi testmozgás-fiziológus és táplálkozástudós, akinek célja, hogy forradalmasítsa a nők táplálkozását és teljesítményét menstruáció alatt.