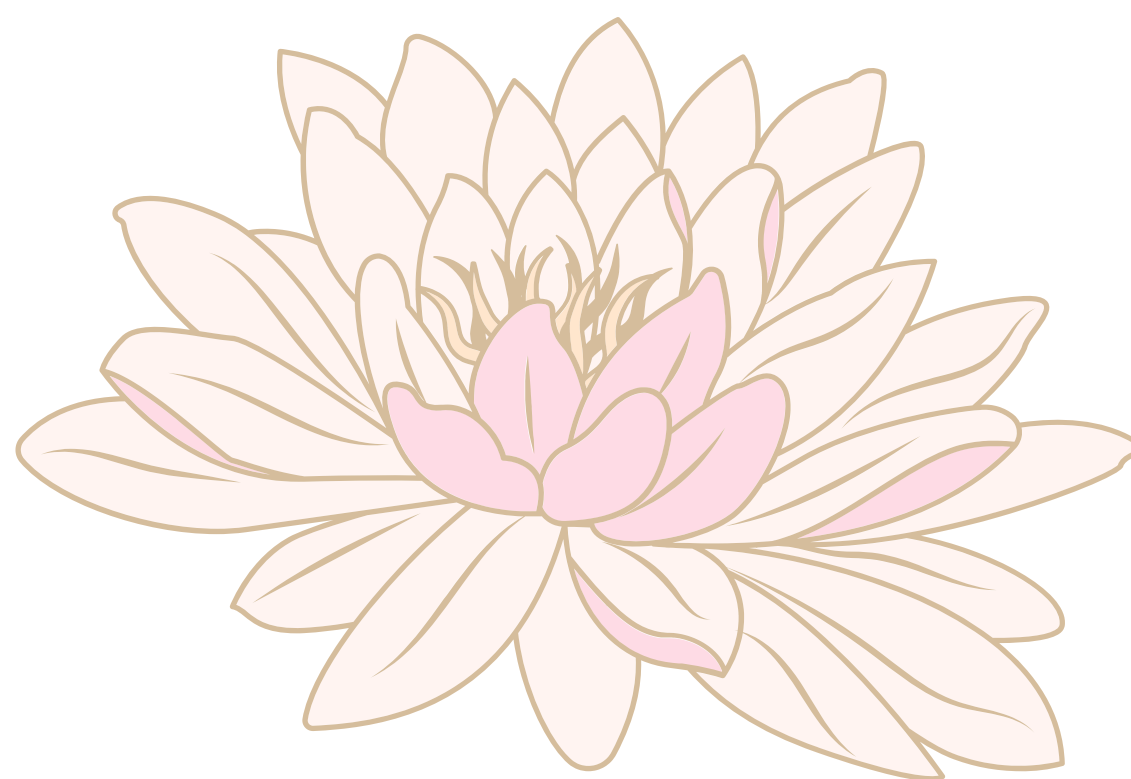


TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI



TRÉNINKOVÝ PLÁN

PRO ŽENY
V SOULADU

S MENSTRUAČNÍM
CYKLEM

NIKOLA BERGMANOVÁ

Obsah

04

R E F L E K T I V N Í
F Á Z E

09

D Y N A M I C K Á
F Á Z E

14

E X P R E S I V N Í
F Á Z E

19

K R E A T I V N Í
F Á Z E

Dobrý den, vítám Vás u tréninkového plánu v závislosti na menstruaci. Na začátku každé fáze se seznámíme s charakteristikou dané fáze a následně zde popíšu jednotlivé tréninky. Vždy pod názvem tréninku je uvedený odkaz na YouTube, kde je možné si trénink odcvičit se mnou na obrazovce.

Ve chvíli, kdy se naučíme respektovat naše tělo a jeho přirozené rytmy, bude se nám skvěle trénovat a tělo nám ještě poděkuje. Nebudeme zbytečně vyčerpané, unavené a bez síly. Budeme dobře regenerovat a poté i velice snadno uvidíme progres v tréninku.

Tento tréninkový plán je sestavený na jeden menstruační cyklus. Doporučuji ho cvičit ale minimálně dvakrát či třikrát za sebou, to znamená klidně tři měsíce v kuse. Budeme tam poté lépe vidět progres v tréninku.

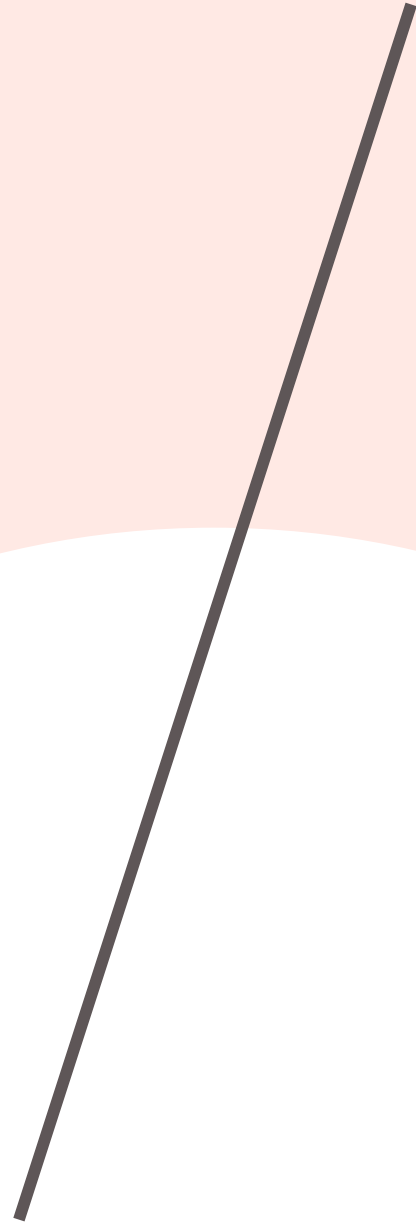


Na začátek bych chtěla uvést pár poznatků. Tréninkový cyklus ženy nemůžeme koncipovat stejně jako tréninkový cyklus pro muže. Obě pohlaví jsou rozdílné morfologickými změnami, psychickým ale i funkčním hlediskem. Pro ženy je obecně charakteristická menší výška, s ní spojená i menší hmotnost a kratší končetiny. Dále sem mohou patřit například širší boky a níže položené těžiště, které způsobuje lepší stabilitu. Ženy mají také obecně více tuku a méně svalové hmoty než muži. V tréninku žen je důležité být neustále v kontaktu, podporovat a kladně je motivovat. Ženám také hodně záleží na důvěře a otevřeném jednání.

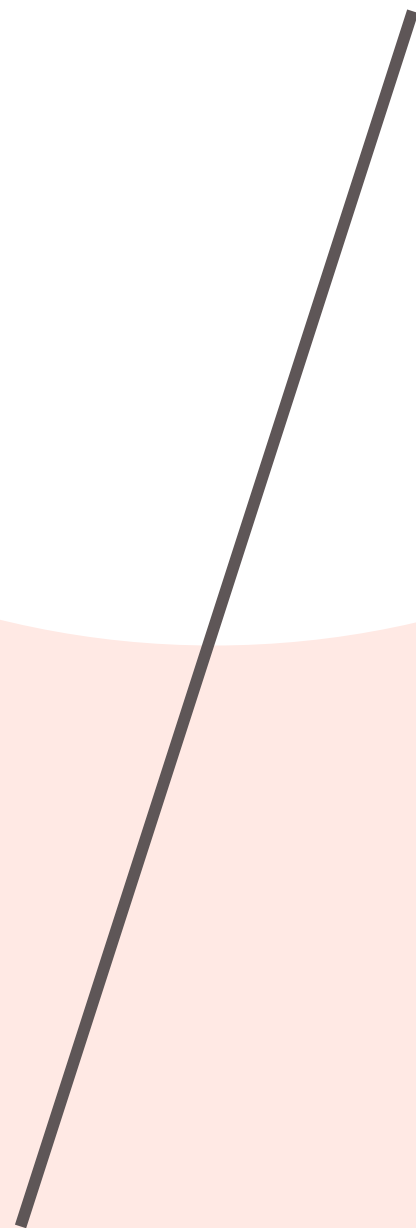
Je důležité, aby trenér (nebo trenérka), který/á má na starost ženy, a hlavně mladší svěřenkyňe, brali ohled na fyziologii menstruačního cyklu. Správným tréninkem můžeme předejít primární amenoree a dalším poruchám menstruačního cyklu. Vyvarovat bychom se měli intenzivnímu tréninku na začátku menstruačního cyklu, naopak silový trénink je dobré zapojit ve fázi folikulární (neboli dynamické).



01



R E F L E K T I V N Í
F Á Z E



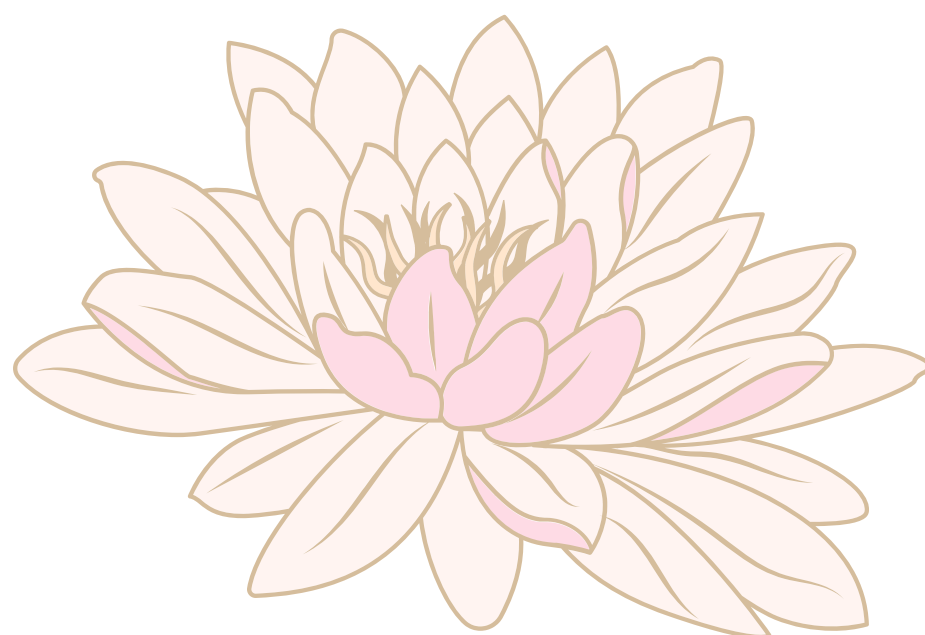
01

R E F L E K T I V N Í F Á Z E

Reflektivní fáze neboli fáze, kdy probíhá menstruace. Přesně toto jsou dny, kdy je potřeba tělu dopřát odpočinek, aby načerpalo sílu a energii, kterou využijeme během celého následujícího cyklu, a to hlavně v další fázi cyklu. Občas ženy mají tendence se v tuto dobu vymanit ze společenského života. Pokud žena trpí nějakou poruchou menstruačního cyklu, může v tuto chvíli trpět bolestmi, a tudíž uvítá odpočinek. Není pro ni ani vhodné snažit se dosahovat velkých fyzických či psychických výkonů. Reflektivní fáze je dobrá pro stanovování životních priorit, najdeme totiž sílu jen na ty opravdu důležité věci pro nás.

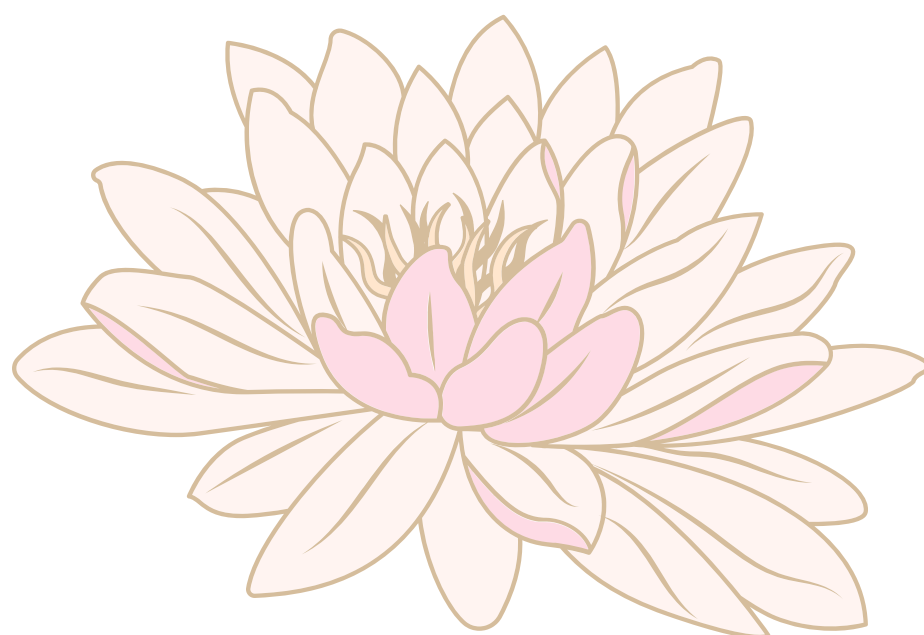
V reflektivní fázi máme čas na fyzickou regeneraci, schopnost být „ted' a tady“, přijmout sebe sama, být něžná a snadno se v tomto období dostaneme do meditace. Spánek je pro nás velice důležitý, umožňuje potřebnou regeneraci. Měly bychom se vyhnout rychlému přesouvání z míst, cvičení a sportování ve vysoké intenzitě.

Doporučuji se po dobu reflektivní fáze nepřemáhat a necvičit. Každá žena svou menstruační fázi vnímá a prožívá jinak. Proto je důležité při plánování tréninku zařadit například zotavný mikrocyklus právě do této fáze menstruačního cyklu. Nesmíme opomenout i přísné hygienické zásady během menstruace. I to by měl tréninkový program zohledňovat. Pokud se ovšem tréninkový cyklus s tím menstruačním nedá dopředu naplánovat, je dobré během menstruace vynechat posilování břišních svalů a obecně tělo méně zatěžovat.



R E F L E K T I V N Í F Á Z E

Během reflektivní fáze se doporučuje živit tělo zdravými potravinami a pokud možno v nejpřirozenějším stavu. Pomůže nám to se zvládnutím menstruačních bolestí a následně s vrácením do běžného tréninkového procesu. Meditovat a napojit se na své pocity a myšlenky. Chodit do přírody, obdivovat krásy okolního světa a všimnout si maličkostí, které jinak v jiných fázích přehlídíme. Některé ženy jsou nešťastné, že v reflektivní fázi nedokáží plnit své nastavené sportovní cíle, proto je potřeba si plán sestavit tak, abychom daly čas tělu zregenerovat a načerpat energii bez výčitek.



T R É N I N K 1 - F U L L B O D Y

[HTTPS://YOUTU.BE/IYV4PIDWWEg](https://youtu.be/IYV4PIDWWEg)

Zahřátí: 20s on, 2 rounds

Jumping jack	Jumping jack	Jumping jack
Air squat	Reverse lunge	Forward lunge
Shoulder taps	Push ups	Plank hold

Aktivace sedacích svalů: 30s on/10s pause, 2 rounds

1. Reverse lunge
2. Air squat (with band)
3. 3 steps to the side and jump
4. Skater
5. Glute bridge

Hlavní část: 40s on/15s pause, 2 rounds

- A - Sumo squat + calf raises
 - Walkout to plank + 2x push up
- B - Glute bridge one leg
 - Plank DB pull through
- C - Skater
 - Plank - shoulder, knee, ankle taps
- D - Cossack squat
 - 6 mountain climber + 6 plank jacks

Závěr: 20s on/10s pause, 4 rounds

- Commando push up
- Raised leg plank

T R É N I N K 2 - F U L L B O D Y

[HTTPS://YOUTU.BE/CK-9M-0QW-W](https://youtu.be/CK-9M-0QW-W)

Zahřátí: 40s on/10s pause, 2 rounds

1. Run
2. Forward lunge + stretch
3. Jumping jack
4. Walkout to plank + ankle touch

Hlavní část: 2 rounds - 35s on/15s pause
2 rounds - 30s on/10s pause
1 round - 45s on/10s pause

1. Jumping jack
2. Commando push up
3. Side plank dips
4. Another side
5. Lateral run
6. Banded pull
7. Reverse lunge + jump
8. Crab
9. Jumping squad in and out

Závěr: AMRAP 5 minute

- 20x Mountain climber
- 8x Sit up
- 3x Burpees
- 2x Push up

02

D Y N A M I C K Á
F Á Z E

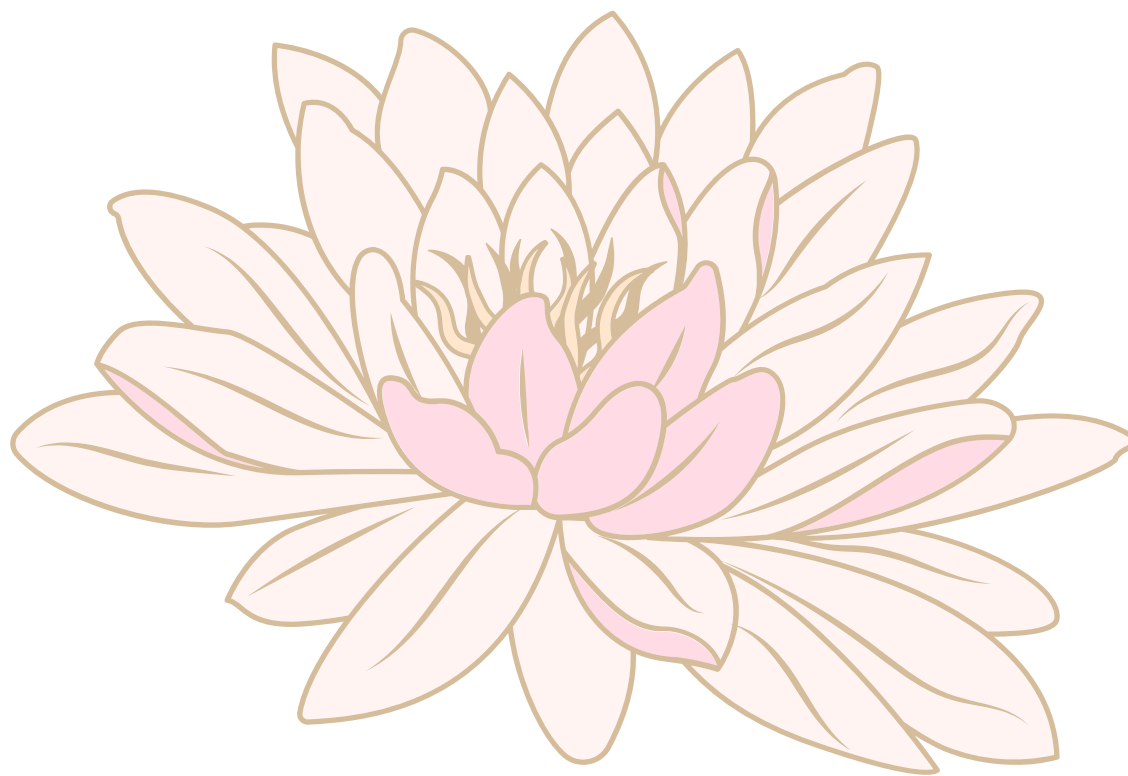
02

D Y N A M I C K Á F Á Z E

Dynamická fáze je přesný opak fáze předchozí, tedy reflektivní. Je to fáze v menstruačním cyklu, kdy jsme nejvíce produktivní a máme nejvíce sil. Směřujeme naši naplánovanou cestu za cíli, je to fáze, kdy je čas dělat rozhodnutí. Jsme pozitivní a nic pro nás není problém.

Dynamická fáze je nejvhodnější dobou z celého menstruačního cyklu na naplánování dlouhodobých cílů a vytvoření plánu činností na celý nadcházející měsíc. Nadšení, motivace, sebedůvěra, pozitivní myšlení, rozhodnost a odvaha riskovat. To jsou hlavní pilíře charakterizující tuto fázi. Je dobré se vrhnout po hlavě do zdravého životního stylu a cvičebního plánu (který jsme si v předchozí fázi vytvořily v závislosti na našich cílech). Doporučuje se hodně chodit ven, učit se novým aktivitám.

Wikström-Frisén v roce 2017 provedl studii, kde prokázal lepší výsledky silového tréninku ve folikulární fázi cyklu. S touto studií se shoduje Bartůňková, která tvrdí, že výsledky cvičení během menstruace a dále ve folikulární fázi jsou lepší. Jedná se především o zvýšení maximální izometrické síly v silovém tréninku, kde jako porovnání byla fáze luteální. Přesto ale většina ostatních studií uvádí, že nebyli prokázány žádné staticky významné výkyvy v síle, rychlosti nebo výkonu ve folikulární fázi menstruačního cyklu žena.



T R É N I N K 3 - N O H Y

[HTTPS://YOUTU.BE/U2SIAHIDBMM](https://youtu.be/U2SIAHIDBMM)

Zahřátí: 4Os on/1Os pause, 2 rounds

1. Reverse lunge to jump (one leg)
2. Reverse lunge to jump (other leg)
3. Plank + shoulder taps
4. Jumpink jack

Hlavní část:

3 rounds, after round 1 minute pause

A - Box step out - 15x

- Triceps + band - 15x

- 3 steps to the side + jump - 4Os

3 rounds, after round 1 minute pause

B - Sumo squat - 15x

- Walkout to plank + 2x shoulder taps - 8x

- High glute bridge with band - 20x

Závěr: 2Os on/1Os pause, 2 rounds

Half burpees

Butt kick

Half burpees

High knee

T R É N I N K 4 - R U C E

[HTTPS://YOUTU.BE/H-2K5DZFICC](https://youtu.be/H-2K5DZFICC)

Zahřátí: Tabata - 20s on/10s pause, 2 rounds

1. Walkout to plank + shoulder taps
2. Squat + knee - elbow touch
3. Plank + downward-facing dog
4. Jumping jack

Hlavní část:

4 rounds, after round 1 minute pause

A - Push up - 15x

- Kick through - 16x

- Single leg calf raises - 15x (each side)

3 rounds, after round 1 minute pause

B - Thruster - 15x

- Dead bug - 10x (every side)

- Biceps curl - 20x

Závěr: 20s on/10s pause, 2 rounds

Mountain climber

DU no rope

Commando push up

Squat hold

T R É N I N K 5 - F U L L B O D Y

[HTTPS://YOUTU.BE/0BOH5Z3-J5A](https://youtu.be/0BOH5Z3-J5A)

Zahřátí: 3Os on, 3 rounds

1. Jumping jack
2. Walkout push up
3. Squat with band
4. Bridge with band

Hlavní část: 4Os on/2Os pause, 3 rounds

A - Reverse lunge + DB over had

- Plank DB row

B - Sumo squat

- Plank + knee to elbow

C - Deadlift

- Abs metronome

Závěr: AMRAP 5 minute

3x push up

6x jump squat in and out

9x sit up

12x jump to the side

03

E X P R E S I V N Í
F Á Z E

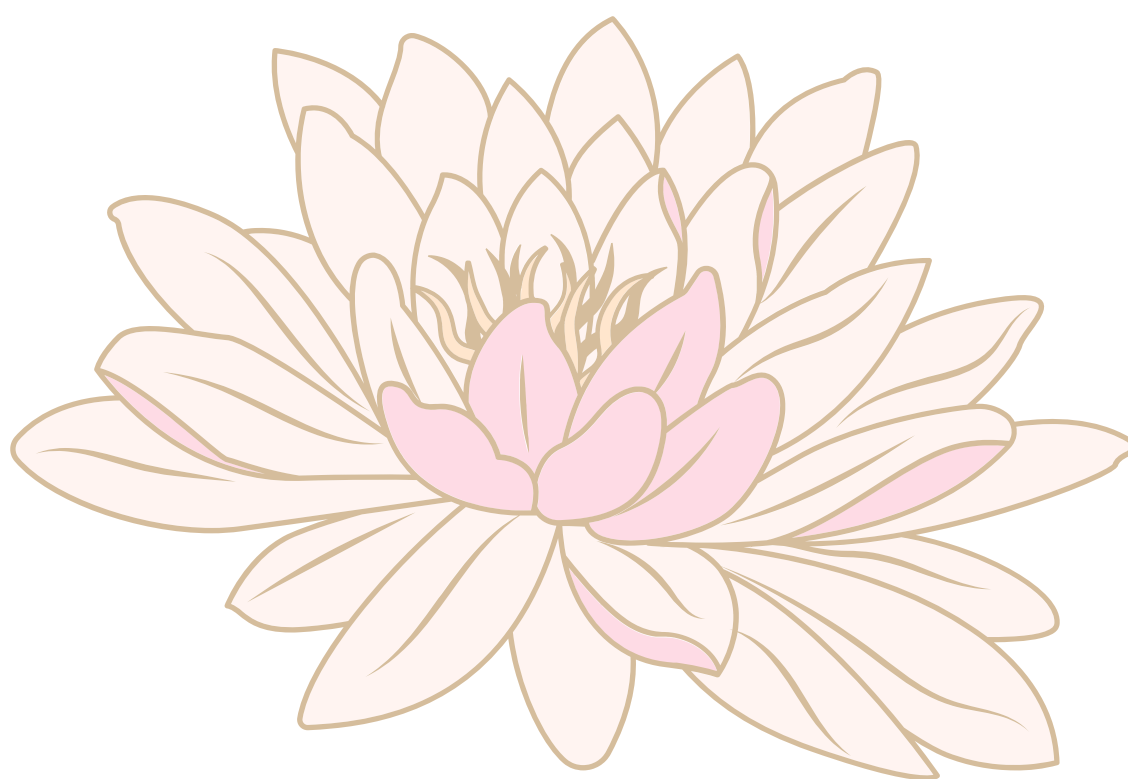
03

E X P R E S I V N Í F Á Z E

Naopak od dynamické fáze, kde máme problémy s empatií a vcítěním se do druhých je expresivní fáze, jako stvořená pro komunikaci s okolním světem. Dokážeme jednat nestranně a otevřeně, můžeme zmírnit jejich agresivní postoje a celou věc uklidnit. Během celého menstruačního cyklu se nám mění přístup ke konfliktním situacím.

V této fázi jsme společenské a je proto dobré navštěvovat rodinu, rozvojové kurzy a různé akce, kde můžeme potkat nové lidi. Jsme dobré ve sportu, a proto je dobré se držet svého plánu a plnit aktivity.

Během expresivní fáze probíhá v těle ženy ovulace, která je spojena s přeměnou hormonů, kterou jsem popsala výše. U sportu je tedy dobré dávat si pozor na zranění. Ve studii z roku 2016 uvádí, že během ovulační fáze dochází k vysokému počtu zranění, konkrétně poškození vazů. V závislosti na možnost poranění, není dobré se věnovat maximálnímu silovému tréninku a zaměřit se spíše na mobilitu, flexibilitu a cardio trénink.



T R É N I N K 6 - C A R D I O

[HTTPS://YOUTU.BE/78PQZGSQUH8](https://youtu.be/78PQZGSQUH8)

Zahřátí: 2 rounds

8x Walkout to shoulder taps + knee taps

30x SU no rope

10x glute bridge

Hlavní část: 2 rounds - 35s on/15s pause

2 rounds - 30s on/10s pause

1 rounds - 45s on/10s pause

1. DU no rope
2. Push up + side plank
3. Skater
4. Reverse lunge + kick
5. Mountain climber 6 slowly and 6 fast
6. 6 jumps + 2 squat
7. Kick through
8. Side steps with band
9. Half burpees

T R É N I N K 7 - C A R D I O

[HTTPS://YOUTU.BE/SYBRS-KWSZM](https://youtu.be/SYBRS-KWSZM)

Zahřátí: 20s on, 2 rounds

Jumping jack	Jumping jack	Jumping jack
Air squat	Reverse lunge	Forward lunge
Shoulder taps	Push ups	Plank hold

Hlavní část: 2 rounds - 35s on/15s pause
2 rounds - 30s on/10s pause

1. Walkout to plank + 2 thruster
2. Diamant push up
3. Skater
4. Plank shoulder, knee, ankle taps
5. Superman with band
6. Glute bridge with band
7. Bear
8. Jump squat in and out
9. Plank + hip to the side

Závěr: 20s on/10s pause, 2 rounds

Commando push up

Abs + ankle and knee taps

T R É N I N K 8 - F U L L B O D Y

[HTTPS://YOUTU.BE/HNVMK8GEORS](https://youtu.be/HNVMK8GEORS)

Zahřátí: 20s on, 2 rounds

1. Jumping jack.
2. High knee
3. But kick
4. Squat
5. Squat hold
6. Walkout to plank
7. Shoulder taps
8. Plank hold

Hlavní část: 50s on/10s pause, 2 rounds

A - Jumping lunge + squat

- Plank row + plank knee row

B - Skater with band

- Mountain climber 4 slowly and 6 fast

C - 3 side steps with jump

- Kick through

D - Cossack squat

- Plank + hip to side

Závěr: 50s on/10s pause, 3 rounds

1. Side steps with band
2. Glute bridge with band
3. Fire hydrant
4. Squat

04



K R E A T I V N Í
F Á Z E

04

K R E A T I V N Í F Á Z E

Během kreativní fáze máme zesílené schopnosti na tvořivé psaní, představivost, imaginaci a přichází nové tvůrčí myšlenky. Naopak v této fázi nejsme schopné uvažovat racionálně, jelikož se rozhodujeme spíše pocity. Dále nám nejde věci chápat z logické stránky, pracovat v týmu, začínat nové změny či nový životní styl. V kreativní fázi dochází k častým výkyvům nálad, které jsou způsobeny přeměnou hormonu a přípravou těla na menstruaci.

Je důležité zůstat stále fyzicky aktivní, jelikož nám to pomáhá uvolnit fyzické a psychické napětí, jen je potřeba snížit frekvenci a využít chvílky, kdy se na to doopravdy cítíme. V této fázi bychom se neměly zbytečně přepínat, ale naopak dělat co nás baví a dělá nám radost.



T R É N I N K 9 - N O H Y

Zahřátí: 4Os on/10s pause, 2 rounds

1. Reverse lunge to jump (one leg)
2. Reverse lunge to jump (other leg)
3. Plan + shoulder taps
4. Jumpink jack

Hlavní část:

3 rounds, after round 1 minute pause

A - Box step out - 15x

- Triceps + band - 15x

- 3 steps to the side + jump - 4Os

3 rounds, after round 1 minute pause

B - Sumo squat - 15x

- Walkout to plank + 2x shoulder taps - 8x

- High glute bridge with band - 20x

Závěr: 2Os on/10s pause, 2 rounds

Half burpees

Butt kick

Half burpees

High knee

T R É N I N K 1 0 - R U C E

Zahřátí: Tabata - 20s on/10s pause, 2 rounds

1. Walkout to plank + shoulder taps
2. Squat + knee - elbow touch
3. Plank + downward-facing dog
4. Jumping jack

Hlavní část:

4 rounds, after round 1 minute pause

A - Push up - 15x

- Kick through - 16x

- Single leg calf raises - 15x (every side)

3 rounds, after round 1 minute pause

B - Thruster - 12x

- Dead bug - 10x (every side)

- Biceps curl - 20x

Závěr: 20s on/10s pause, 2 rounds

Mountain climber

DU no rope

Commando push up

Squat hold

T R É N I N K 1 1 - F U L L B O D Y

Zahřátí: 3Os on, 3 rounds

1. Jumping jack
2. Walkout push up
3. Squat with band
4. Bridge with band

Hlavní část: 4Os on/2Os pause, 3 rounds

A - Reverse lunge + DB over had

- Plank DB row

B - Sumo squat

- Plank + knee to elbow

C - Deadlift

- Abs metronome

Závěr: AMRAP 5 minute

3x push up

6x jump squat in and out

9x butterfly

12x jump to the side

Z D R O J E

1. BARTŮŇKOVÁ, Staša. Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2811-0.
2. DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
3. GRAY, Miranda. 2013. Cyklická žena, aneb, jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění. České Budějovice : Osule, 2013. 978-80-905262-2-8.
4. ROMERO-MORALEDA, Blanca, Juan Del COSO, Jorge GUTIÉRREZ-HELLÍN, Carlos RUIZ-MORENO, Jozo GRGIC a Beatriz LARA. The Influence of the Menstrual Cycle on Muscle Strength and Power Performance. Journal of Human Kinetics [online]. 2019, 68(1), 123-133 [cit. 2020-07-06]. DOI: 10.2478/hukin-2019-0061. ISSN 1899-7562. Dostupné z: <https://content.sciendo.com/doi/10.2478/hukin-2019-0061>
5. WIKSTRÖM-FRISÉN, Lisbeth, Karin LARSÉN a Carl J BORAXBEKK. Effects on power, strength and lean body mass of menstrual/oral contraceptive cycle based resistance training. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [online]. 2015, 11 November, 2017, 43-52 [cit. 2020-07-06]. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.05848-5. Dostupné z: <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R4OY2017NOIAOO43>
6. WOJTYS, Edward M., Laura J. HUSTON, Thomas N. LINDENFELD, Timothy E. HEWETT a Mary Lou V. H. GREENFIELD. Association Between the Menstrual Cycle and Anterior Cruciate Ligament Injuries in Female Athletes. The American Journal of Sports Medicine [online]. 2016, 26(5), 614-619 [cit. 2020-07-06]. DOI: 10.1177/03635465980260050301. ISSN 0363-5465. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03635465980260050301>

