



## Välkommen pepptember

September är redan här och hösten står för dörren. Normalt älskar vi hösten men i år känns det som vi blev lite snuvade på sommaren och hösten känns tidig. September är månaden då vi tar tag i våra liv igen efter semestrar och sommarlov. Då vi planerar inför en ny säsong eller termin av utmaningar och mål. Pepptember. För visst är vi lite pepp ändå? Kanske vill vi förändra något för att utvecklas mer och bli starkare, bättre eller mer framgångsrika. Eller kanske för att göra vardagen enklare och själen gladare.

Är du kvinna och gillar att träna? I så fall ska du läsa vidare för månadens nyhetsbrev handlar om periodisering av träning med hänsyn till menstruationscykeln. Mycket intressant och som det verkar ganska viktigt, i alla fall om man lägger ner mycket tid på träning. Trevlig läsning!

---

## Träna effektivt med hormonernas hjälp

Idag är det vanligt med fysisk aktivitet bland såväl män som kvinnor och, i de flesta fall, med mycket goda hälsoeffekter. Dock är ansträngande idrottande i hög dos inte helt riskfritt, i synnerhet för kvinnor där konsekvenser såsom menstruationsrubbningar, ätstörningar, osteoporos och överträningssyndrom riskeras. Det är därför av största vikt att träna smart och effektivt!

Ett forskarteam vid Umeå Universitet, med Lisbeth Wikström-Frisén i spetsen, har gjort en [studie](#) på kvinnor och periodiserad träning. Målet med studien var att titta på effekten av högfrekvent periodiserad benträning - dels med hänsyn

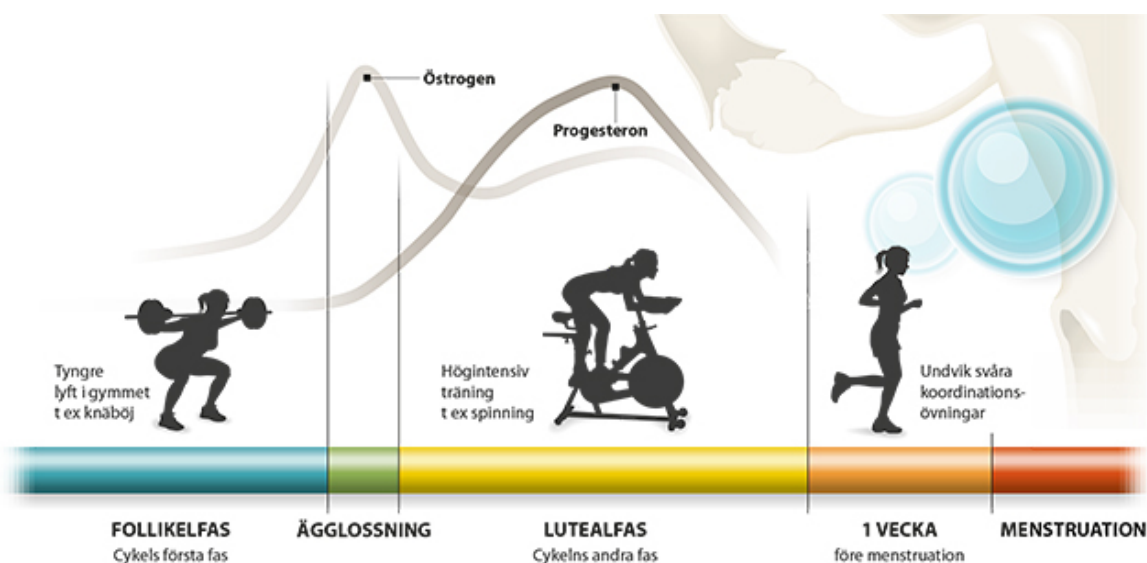
till kraft- och styrkeutveckling men också för att kunna utläsa eventuella negativa effekter på komponenter såsom könshormon, tillväxthormon, cortisol, kroppsfett och bentäthet.



I den 4 månader långa interventionsstudien deltog 59 vältränade, unga kvinnor. En grupp (19 st) tränade högfrekvent benstyrka 5 ggr per vecka de första två veckorna av menstruationscykeln och resterande två veckor endast en gång per vecka. En grupp (19 st) tränade högfrekvent benstyrka de två sista veckorna i menstruationscykeln och endast en gång per vecka de första två veckorna i cykeln. En kontrollgrupp tränade benstyrka konsekvent 3 gånger per vecka under hela cykeln.

Resultatet av studien visade att grupp 1, som tränat mest intensivt under de första två veckorna i menstruationscykeln, signifikant ökade sin benstyrka, spänst och muskelmassa. Deras upplevelse av träningen var dessutom mycket positiv, mer än i övriga grupper. I grupp 2, som förlagt den intensiva träningen till den sista halvan av menstruationscykeln hade inga effekter av träningen alls. Dock såg man en liten ökning av spänst och styrka hos kontrollgruppen men inte i samma utsträckning som grupp 1. Ur studien kunde man inte se någon skillnad mellan kvinnor som åt p-piller eller inte. Man kunde heller inte utläsa några negativa effekter på någon grupp beträffande ovanstående komponenter.

Anledningen till resultaten är troligen hormonell. Det finns rekommendationer från fler håll att man som kvinna bör förlägga styrketräningen till första halvan av menscykeln och konditionsträningen till andra halvan.



Under den första halvan av menstruationscykeln, follikelfasen, har man en högre halt av östrogen som är muskeluppbyggande. Under den senare delen av menstruationscykeln, lutealfasen, är istället progesteronnivåerna högre. Progesteron triggat lipolysen, det vill säga fettförbränningen, och dessutom är syreupptagningsförmågan bättre.

Under veckan före menstruation är koordinationen nedsatt och därmed skaderisken högre. Känn därför efter hur du mår och sänk svårighetsgraden en aning.

Värt att komma ihåg är att det till 90 % är tillväxthormon och sköldkörtelhormon som påverkar träningseffekten. Resterande 10 % styrs hos kvinnor av könshormonerna.

Rekommendationerna för periodisering efter menstruationscykeln gäller därför kvinnor på hög träningsnivå som äter bra – det är dem som har mest att tjäna på det. Om man tränar mer

sporadiskt är det viktigast att man får träningen gjord över huvud taget.

---

## Nyheter på kliniken

---

### NY KOLLEGA?!

Nope. Det är bara Linda som gått och gift sig och bytt efternamn! Så hädanefter kan ni kalla henne Fru Fuller! ;) Tänkte ni skulle veta så ni inte blir förvirrade när ni bokar tid framöver...

---

### 10-ÅRSJUBILEUM

Ni har väl inte missat att vi firar 10 år? Detta gör vi genom att erbjuda 10% rabatt på alla behandlingar hela denna veckan (v. 38). Men förutom det kör vi ett superdupererbjudande på InBody kroppssammansättningstest där vi erbjuder **gratis** uppföljningstest (värde 400-590 kr) om du bokar ditt första test innan den 1 oktober och uppfyller DINA EGNA målsättningar. (Det är alltså upp till dig hur höga mål du vill sätta eller om du känner att du är helt perfekt som du är!) Morot och giveaway i ett liksom, helt grymt så här i peptember! =) Så boka nu och fira med oss!

---

## Naprapatbussen

---

### SKANSKA STOCKHOLM NEW

Från och med nästa vecka, närmare bestämt torsdag den 28 september, kommer vi besöka Skanskas projekt "Stockholm New" i Hammarby Sjöstad. Linda kommer vara ansvarig för dessa dagar och till att börja med kör vi heldagar var fjärde vecka. Välkommen!

---

DREAM BIG,  
WORK HARD,  
STAY FOCUSED  
AND SURROUND YOURSELF WITH GOOD PEOPLE!

Härliga peppande höstkramar

från

Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

