

Innehåll

Inledning 5

Del 1. Viktigt att veta om den kvinnliga kroppen 7

Menstruationscykeln och träning 8 P-pillers påverkan på kroppen 15

Polycystiska ovarier och polycystiskt ovariesyndrom 20

Blodets betydelse vid träning 22 God benhälsa och ett starkt skelett 24

Del 2. Träning för god hälsa och ökad prestation 26

Grundläggande träningsprinciper 26 Generella råd 28

Träna smart och få ut det där lilla extra av träningen 29

Bättre resultat på gymmet 31 Konditionsträning och dess effekter 34

Koordinationsträning 37 Träningsdagbok 38 Matcha träningen med optimalt näringsintag 39

Del 3. Att undvika skador, överträning och den kvinnliga idrottstriaden 40

Skador 40 Överträning – när det blir för mycket träning 42 Träningsrelaterade menstruationsbesvär 44

Den kvinnliga idrottstriaden 45 Skaderisk under menstruations- eller p-pillercykeln 50

Del 4. Träning i samband med graviditet och efter förlossning 51

Graviditet och träning 51 Träningsråd efter förlossningen 63 Återgång till elitidrott 66

Myter möter fakta om kvinnor och träning 68

Ordlista 74 Referenser och lästips 76 Författarpresentation 78