

Take – Home – Messages Anatomie und Physiologie

- Frauen haben physiologisch bedingt durchschnittlich tiefere Hämoglobinwerte, ein kleineres Herz, weniger Lungenvolumen und ein geringeres VO₂ max. als Männer.
- Die Trainierbarkeit von Frauen ist im Ausdauerbereich sehr ähnlich hingegen ist sie geringer bei der Muskelhypertrophie und der glykolytischen Kapazität.
- Ein Höhenttraining sollte nur bei vollkommen gesunden Athletinnen mit aufgefüllten Eisenspeichern in Betracht gezogen werden.
- Versuche in jedem Training das Warm Up zu begleiten und Präventionsübungen einzubauen. Auch gesamte Trainings unter dem Aspekt der Verletzungsprävention sollen durchgeführt werden (hilfreich dazu: www.fittoplay.org).
- Eine mögliche Stagnation der Leistung im Wachstum ist erklärbar. Versuche dies in der Zielsetzung gemeinsam mit der Athletin zu berücksichtigen.

Take – Home – Messages Zyklus

- Normalerweise beginnt bei Frauen bis zum 15. Lebensjahr ein regelmässiger Zyklus bei dem alle 21-35 Tage eine Blutung von bis zu 7 Tagen einsetzt.
- Zum Trainingstagebuch von Athletinnen gehört auch die Erfassung der Menstruationstage und den ev. dabei auftretenden Schmerzen.
- Zyklusabhängig können Phasen mit reduzierter Leistungsfähigkeit aufgrund von Unwohlsein, mentalen Problemen oder Schmerzen auftreten. Werden diese mittels Tagebuch oder App erfasst, können und sollen individuelle Lösungen gesucht werden.
- Fallen bei Athletinnen Störungen des Zyklus oder der Menstruation auf, soll sie ermuntert werden, dies fachärztlich abzuklären, um langfristig negative gesundheitliche Folgen zu vermeiden.