



UiT The Arctic University of Norway

FENDURA – THE FEMALE ENDURANCE ATHLETE PROJECT

Den kvinnelige utholdenhetsutøveren

Alfheim, mandag 12. desember 2022



TROMSØ
FORSKNINGS-
STIFTELSE

FENDURA

THE FEMALE ENDURANCE ATHLETE PROJECT



Menstruasjon og trening



Hva gjør kvinners hormoner med kondisen og styrken?

Løper du saktere hvis du har menses? Kan eggløsningen ha noe å si for hvor godt du treffer blink? Det skal forskere nå finne ut av.

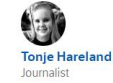


Illustrasjonsbilde: Nå skal det forskes på kvinnelige idrettsutøvere innen utholdenhet. Her ser vi Ingvill Måkestad Bovim som løp inn til en 4. plass under EM i friidrett i Amsterdam 2016.

FOTO: HEIKO JUNGE / NTB SCANPIX



Gunnar Grindstein
@GGrindstein
Journalist



Tonje Hareland
Journalist

Publisert 24. okt. kl. 12:34
Oppdatert 24. okt. kl. 20:55

The Telegraph News Politics Sport Business Money Opinion Tech Life Style Travel Culture

Football Rugby Union Cricket Formula 1 Women's Sport Cycling Tennis Golf Boxing Racing More...

Exclusive: Chelsea become first club to tailor training to menstrual cycles

Initiative has been driven by manager Emma Hayes and understanding more about players' cycles could have huge impact on preventing injuries

By: Kate Rowan
13 February 2020 - 9:46pm

Related Topics
Chelsea Women
FA Women's Super League

Twitter Facebook Email Print 39



– Jeg har lent meg over senga og tenkt: «Hvordan skal dette gå?»

Alpinisten Thea Louise Stjernesund (23) har hatt så sterke mensesmerter at hun har slitt under konkurranser. Nå forteller flere idrettsutøvere om utfordringer rundt menstruasjonen.



Mia Becker
Journalist
Hanne Skjellum Mueller
Journalist
Emil Quikil
Journalist
Anne Rognerud
Journalist

Publisert 4. des. 2019 kl. 19:43
Oppdatert 4. des. 2019 kl. 20:00



Foto: Bildbyrån

Siffrorna visar – menses påverkar prestationen

UPPDATERAD 7 MARS 2020 PUBLICERAD 6 MARS 2020

Majoriteten av de kvinnliga skidskyttarna och längdskidåkarna i en norsk studie opplever att de presterer sämre under menstruationen. Det är däremot ingenting åkarna delar med sig av till sina tränare. – Det här är i grund och botten ett systemfel, säger forskaren Öyvind B. Sandbakk till SVT Sport.

USAs gullgrep: Kartla spillernes menstruasjonsyklus før VM

Trenerteamet mener kartlegging av menstruasjonen til de amerikanske fotballdamene bidro til VM-gull i sommer. Nå åpner Norge for å gjøre det samme.



Mia Becker
Journalist

Anne Rognerud
Journalist

Publisert 3. des. 2019 kl. 22:53
Oppdatert 4. des. 2019 kl. 14:10

SUKSESSOPPSKRIFT: Det amerikanske landslaget jaktet marginale fordeler og lyktes. I sommer kunne de løfte det store trofeet i verdensmesterskapet i Frankrike.

Formål

...skaffe et kunnskapsgrunnlag for optimalisering av treningsrespons og prestasjonsutvikling blant kvinnelige utøvere i utholdenhetsidretter

...forebygging av negative helseeffekter spesifikke for kvinnelige idrettsutøvere



UiT The Arctic University of Norway

Stor takk til FENDURA-laget...



Boye Welde
Associate Professor



Øyvind Sandbakk
Professor



Bente Morseth
Professor



John Owen Osborne
Postdoctoral Fellow on the FENDURA
project



Erik P Andersson
Postdoctoral fellow



Dionne Noordhof
Associate Professor



Thomas Haugen
Associate Professor



Guro Strøm Solli
Lecturer



Tor Oskar Thomassen



Hanne Cesilie Staff
Doctoral Research Fellow



Tina Pettersen Engseth
Doctoral Research Fellow



Madison Taylor
Doctoral Research Fellow

...som alle har bidratt signifikant i dette arbeidet