

如何在月經週期的每個階段運動

如果你有月經，可能曾經經歷過一些負面的副作用。像是腹痛、疲勞和情緒困擾等症狀，可能會打斷你的生活，讓每個月的那一週特別難熬。尤其是當你感到疲憊並且在經期中感到不適時，運動會變得異常困難。

儘管我們通常將月經視為排血的日子，但月經週期其實是指整個過程，這個過程大約持續 28 到 29 天，從一個月經期的第一天算起，到下次月經的第一天結束。這段時間的長短因人而異，並且可能會受到許多避孕方法的影響。

其實並沒有醫學上的理由讓你在月經期間或任何其他週期階段避免運動，事實上，運動可能對減輕一些常見的症狀如腹痛有幫助。然而，在身體內部會發生激素變化，這可能使得你在不同的月經階段進行某些類型的運動會更容易。自從 TikTok 興起後，"週期同步"的概念——根據你所處的月經階段來規劃運動類型和強度——已經成為健身界的一個熱門話題。

個人訓練師 Emi Gutgold（她/她的），同時是 Barry's 的教練和普拉提教練（PMA NCPT），解釋說：“由於激素在很大程度上會影響我們的睡眠、食慾、壓力和整體能量，因此它們確實會對訓練產生影響。”

月經週期中的四個主要階段是月經期、濾泡期、排卵期和黃體期。由於每個階段的激素水平不同，根據這些階段調整運動計劃可能會對身體有益。運動會影響你的激素平衡，並且有意識地針對當前階段的運動，可以幫助你更好地適應身體所處的階段。

月經期間的運動

月經期——也就是你有月經的時候——是月經週期中實際上正在排出子宮內膜的階段，這個階段大約持續三天到一週。雖然這是最常被負面描繪的階段，但研究顯示，在月經期間進行運動能夠減少痛經的發生。

在這個階段，因為你的黃體素和雌激素達到最低水平，所以你可能會感到能量和動力不足。由於耐力水平在此階段有所下降，你可能不太適合進行需要高強度心肺運動或重訓的運動。

這並不代表你不能充分利用運動。你可以考慮進行低強度的有氧運動、瑜伽、普拉提、輕重量雕塑訓練、游泳或輕鬆的騎自行車。甚至散步也對經期有益。

濾泡期的運動

濾泡期實際上與月經期是重疊的，因為它從月經的第一天開始，但會持續到排卵期。這一階段涉及多種激素的分泌，包括濾泡刺激素、促黃體生成素釋放激素和黃體生成素。

對於運動來說，最重要的是在濾泡期結束月經後，激素會促使卵巢產生濾泡，這會使雌激素水平上升，並且能量也會隨之增加。

Emi 說：“當你處於濾泡期時，你可以增加運動的強度。”由於雌激素和能量的增加，濾泡期可能是你進行高強度運動的最佳時機，例如高強度間歇訓練（HIIT）、使用重訓器材的力量訓練以及跑步、舞蹈和拳擊等有氧運動。

排卵期的運動

排卵期是一個短暫的時間窗，大約持續三到五天，在整個週期的中間。排卵是成熟卵子從卵巢表面釋放的過程，這是由高水平的黃體生成素觸發的。卵子會從卵巢沿著輸卵管走向子宮，如果在約 24 小時內未受精，它會解體。

排卵期期間你的能量和耐力水平很可能與濾泡期相似，因為你仍然處於雌激素的高水平中，因此你可以繼續參加高強度活動，如踢拳、跑步和划船。

如果你在這個階段經歷痛苦的腹脹或排卵不適，則應根據自身情況調整運動計劃。

黃體期的運動

黃體期是月經週期中最長的階段，持續大約兩週。在這一階段，從卵巢釋放卵子的濾泡會轉變為一個名為黃體的結構，並釋放黃體素和少量的雌激素來維持子宮內膜的厚度。

在這個階段的前半段，你可能仍會感覺到接近濾泡期的高能量水平，但在後半段這種能量會開始下降。黃體素的增加可能會讓一些人感到疲勞。

Emi 認識到這種感覺：“通常在黃體期，我會建議你減少訓練強度，專注於恢復。”

研究顯示，在黃體期，體溫上升可能會對運動產生影響。一項較舊的研究表明，對於長時間進行耐力訓練的人來說，中黃體期與增加的心血管負擔和更快的疲勞感有關，特別是在炎熱的條件下；但這不太可能影響普通的運動活動。同樣，2020 年的一項研究表明，這一階段的體溫上升會影響跑步表現。

這些研究並不排除在黃體期進行有氧運動或跑步，但這可能比在濾泡期或排卵期更為困難。與其強迫自己做高強度運動，不如選擇低衝擊的運動計劃，如瑜伽或游泳，這對你的身體會更為舒適且有益。

創建月經週期運動計劃的建議

Emi 建議：“最終，如果你覺得自己足夠強大，可以完成艱難的運動，但又看著週期追蹤應用告訴你要更溫和些，別因此放棄。如果週期追蹤對你很重要，那麼比任何事情都要關注恢復。”

總的來說，追蹤你的週期有助於你更好地與身體保持聯繫，這能指導你做出運動決策。你可能會發現，某個階段的激素水平讓你比預期更有活力，或在另一個階段更容易感到疲倦，這樣你就可以相應地調整運動計劃。

Emi 的整體建議是：“作為教練，我的基本理念是聆聽你的身體。激素確實對運動有影響，但除非你在為某個特定目標訓練，否則你可能不需要過多考慮週期，除非你想要！對於一些客戶來說，根據月經週期智能訓練幫助他們對健康目標感到更加有力量。”

掌控感可能是這種方法最有益的支持因素，如果它能激勵你走向整體健身之路，那麼它就是一個值得使用的工具。同樣，你也可以投資購買健身追蹤器，幫助你追蹤健身旅程中的其他方面。

來自 Verywell 的話

了解你的身體有助於你引導它進行支持當前階段的活動和習慣。話雖如此，在月經週期的四個階段中，聆聽你的身體至關重要。如果某個運動讓你感到極度的痛苦或不適，應該停止。

如果你經歷不規則、持續或非常痛苦的月經，無論是否覺得與你的運動計劃有關，都應該與醫療提供者進行諮詢。

9 Sources

Verywell Fit uses only high-quality sources, including peer-reviewed studies, to support the facts within our articles. Read our editorial process to learn more about how we fact-check and keep our content accurate, reliable, and trustworthy.

1. John Hopkins Medicine. Menstrual cycle - an overview.
2. Daley AJ. Exercise and primary dysmenorrhoea : a comprehensive and critical review of the literature. *Sports Med.* 2008;38(8):659-670. doi:10.2165/00007256-200838080-00004
3. Office of Women's Health. Physical activity and your menstrual cycle. 2018.
4. Smith JR, Brown KR, Murphy JD, Harms CA. Does menstrual cycle phase affect lung diffusion capacity during exercise? *Respiratory Physiology & Neurobiology.* 2015;205:99-104. doi:10.1016/j.resp.2014.10.014
5. Monis CN, Tetrolakashvili M. Menstrual cycle proliferative and follicular phase. In: StatPearls. StatPearls Publishing; 2022.
6. Su HW, Yi YC, Wei TY , Chang TC, Cheng CM. Detection of ovulation, a review of currently available methods. *Bioengineering & Translational Medicine.* 2017;2(3):238. doi:10.1002/btm2.10058
7. Menstrual cycle - better health channel. Department of Health, State Government of Victoria, Australia
8. Janse de Jonge XAK. Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Med.* 2003;33(11):833-851. doi:10.2165/00007256-200333110-00004
9. The effect of the menstrual cycle on running economy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2020 April;60(4):610-7. doi:10.23736/S0022-4707.20.10229-9