

Elisabeth Norz

MENSTRUATIONSZYKLUS- GESTEUERTES KRAFTTRAINING

Optimierung des Trainings im leichtathletischen Sprint

Literatur

Constantini, N. W., Dubnov, G. & Lebrun, C. M. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clin. Sports Med.*, 24, e52-e82.

Daly, J. & Ey, W. (1996). *Hormones and female athletic performance*. National Library of Australia.

Friden, C., Hirschberg, A., Saartok, T. et al. (2003). The influence of premenstrual symptoms on postural balance and kinesthesia during menstrual cycle. *Gynecol. Endocrinol.*, 6, 433-439.

Ghahary, A. & Murphy, L. (1989). Uterine insulin-like growth factor-I receptors: Regulation by estrogen and variation throughout the estrous cycle. *Endocrinology*, 125 (2), 597-603.

Güllich, A. & Schmidtbleicher, D. (1999). Struktur der Kraftfähigkeiten und ihre Trainingsmethoden. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 50 (7+8), 223-234.

Egger, J.-P. (2005). *Workshop Krafttraining*. <http://blv-nachwuchs.ch/leiter/kraft-egger-methodologie-und-planung-2005.pdf>.

King, J. & Frischknecht A. (2017). <https://www.beobachter.ch/gesellschaft/antibabypille-frauen-verzichten-immer-haefiger-darauf>.

Marées, H. de & Heck, H. (20069). *Sportphysiologie*. Köln: Sportverlag Strauß.

Platen, P. (2008). Warum dopen? Individuelles Training im Rhythmus des Hormonzyklus könnte Sportlerinnen natürliche Leistungssteigerungen bringen. *Wissenschaftsmagazin der Ruhr-Universität Bochum*, 6-11.

Reis, E. (1996). *Menstruationszyklusgesteuertes Krafttraining* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 88). Schorndorf: Hofmann.

Shakhlina, L. J. G. (2010). *Medizinisch-biologische Grundlagen des sportlichen Trainings von Frauen*. Köln: Sportverlag Strauß.

Shultz, S. J. (2017). The Effect of Sex Hormones on Ligament Structure, Joint Stability and ACL Injury Risk. In A. C. Hackney (Ed.), *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects* (pp. 113-138). Cham: Springer International Publishing. Online zu erwerben unter http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-44558-8_7.

Silbernagl, S., Despopoulos, A. & Gay, R. (20077). *Taschenatlas Physiologie*. Stuttgart: Thieme.

Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Manchado, C. & Platen, P. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *SpringerPlus*, 3 (1), 668 (doi: 10.1186/2193-1801-3-668).

Tiidus, P. M. (2017). Estrogen and Menopause: Muscle Damage, Repair and Function in Females. In A. C. Hackney (Ed.), *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects* (pp. 71-85). Cham: Springer International Publishing. Online zu erwerben unter http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-44558-8_5.

Wiik, A., Ekman, M., Morgan, G., Johansson, O., Jansson, E. & Esbjörnsson, M. (2005). Oestrogen receptor is present in both muscle fibres and endothelial cells within human skeletal muscle tissue. *Histochemistry and Cell Biology*, 124 (2), 161-165.

Wikström-Frisén, L., Boraxbekk, C. J. & Henriksson-Larsén, K. (2017). Effects on power, strength and lean body mass of menstrual/oral contraceptive cycle based resistance training. *J. Sports Med. Phys. Fit.*, 57 (1-2), 43-52 (doi: 10.23736/S0022-4707.16.05848-5).

Korrespondenzadresse

Elisabeth Norz, Beethovenegasse 2, A - 2500 Baden, Österreich
E-Mail: Elisabeth.norz@norz.at