

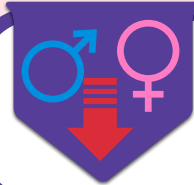
NÅR ENERGIEN MANGLER

RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (REDS)

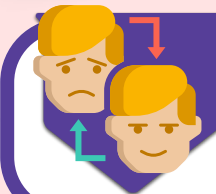
TEGN



Gjenntatte skader og/eller hyppig sykdom
Spesielt stressreaksjoner i skjelettet eller tretthetsbrudd.



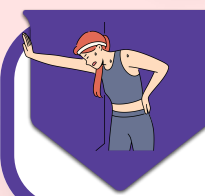
Menstruasjonsforstyrrelser eller lav sexlyst
Jenter kan oppleve fravær av, eller uregelmessig menstruasjon. Gutter kan oppleve nedsatt sexlyst.



Humørsvingninger eller ofte i dårlig humør
Utøveren er ofte lei seg, irritert, eller opplever store humørsvingninger.



Stagnerende treningsresultater
Resultatutviklingen har stanset uten en klar årsak.



Mangelfull restitusjon
Utøveren er mer støl enn vanlig og klarer ikke å hente seg inn mellom treningsøkter.



Trøtt til tross for nok søvn
Utøveren sover nok (over 8 timer per natt), men føler seg likevel trøtt og sliten.



Avvik i blodprøver
Lave nivåer av kjønns- og stoffskiftehormoner, samt økt kolesterol og LDL.

KJENNER DU DEG IGJEN?
MELD INN SKADE

