

Тренировка, съобразена с фазите на менструалния цикъл

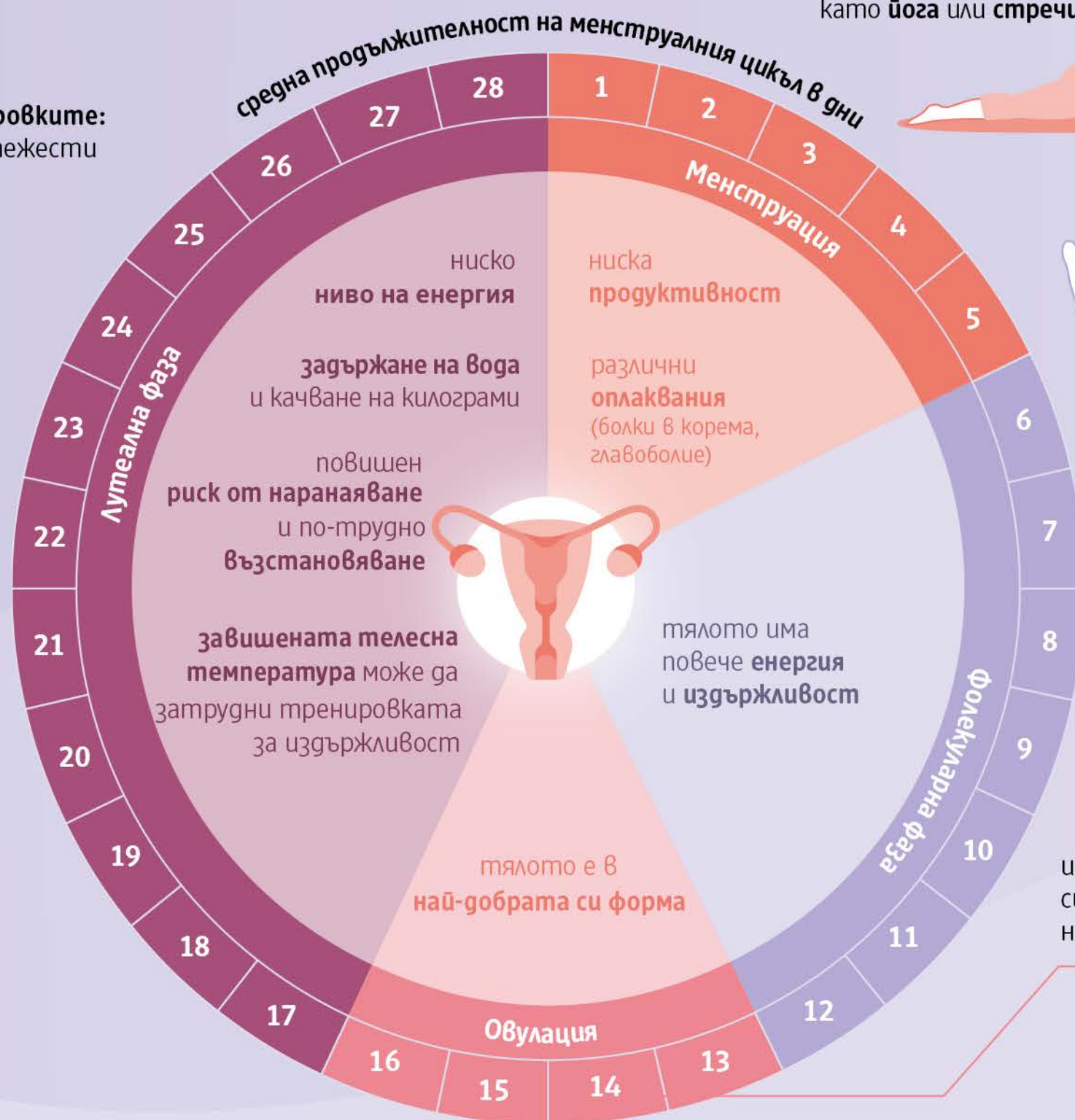
Редуциране на тренировките:
леко движение и без тежести

основни упражнения
с умерен пулс

предпазване на
тазовото дъно



Източници : ZDF, ARD Alpha,
Spektrum der Wissenschaft



Леко движение като **разходка** или **плуване**

Упражнения за рекласация като **йога** или **стречинг**



Всеки цикъл е индивидуален и различен за всяка жена. Затова винаги се вслушвайте в собственото си тяло.

Изграждане на мускули
и силови тренировки

интензивна тренировка за издръжливост



интензивна силова тренировка на **пълни обороти**

