

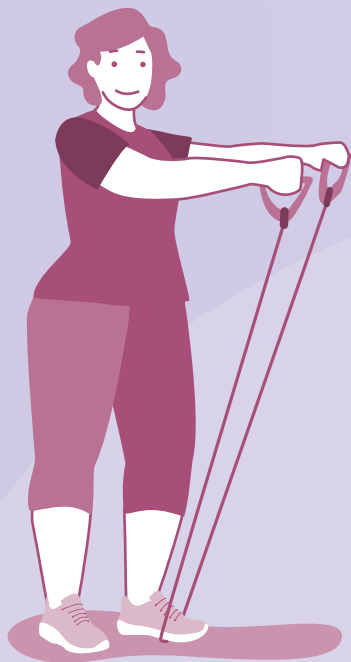
Trénink v souladu s cyklem

Omezit trénink:

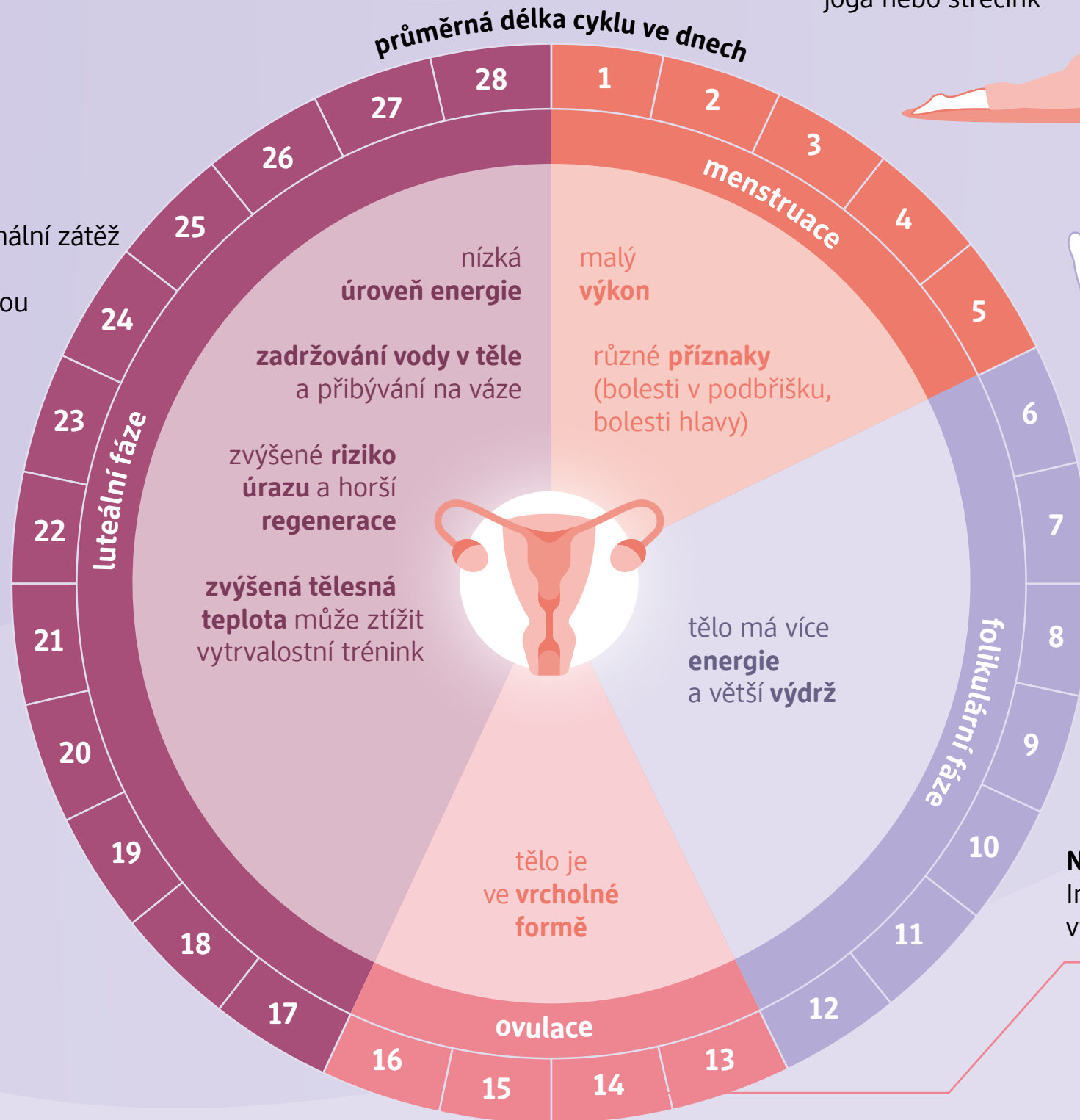
Nenáročné cviky, minimální zátěž

Základní trénink s mírnou tepovou frekvencí

Šetřit pánevní dno



Zdroje: ZDF, ARD Alpha, Spektrum der Wissenschaft



Mírná pohybová aktivita, například chůze nebo plavání

Relaxační cvičení, jako je jóga nebo strečink



Každý cyklus je individuální a každá žena jej prožívá jinak. Proto je třeba vždy naslouchat svému tělu.

Ideální pro tvorbu svalů a silový trénink

Intenzivní vytrvalostní trénink



Na plný plyn
Intenzivní silový nebo vytrvalostní trénink

