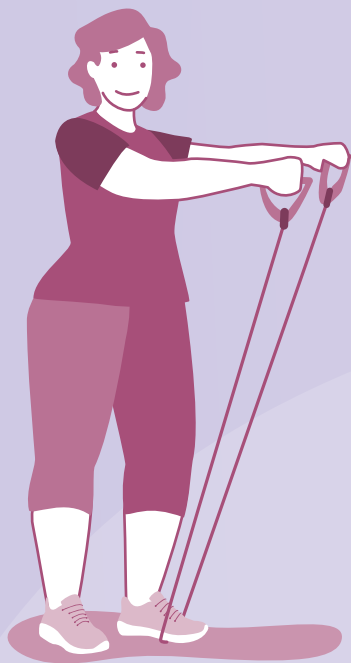


Uskladite vadbo s svojim ciklom

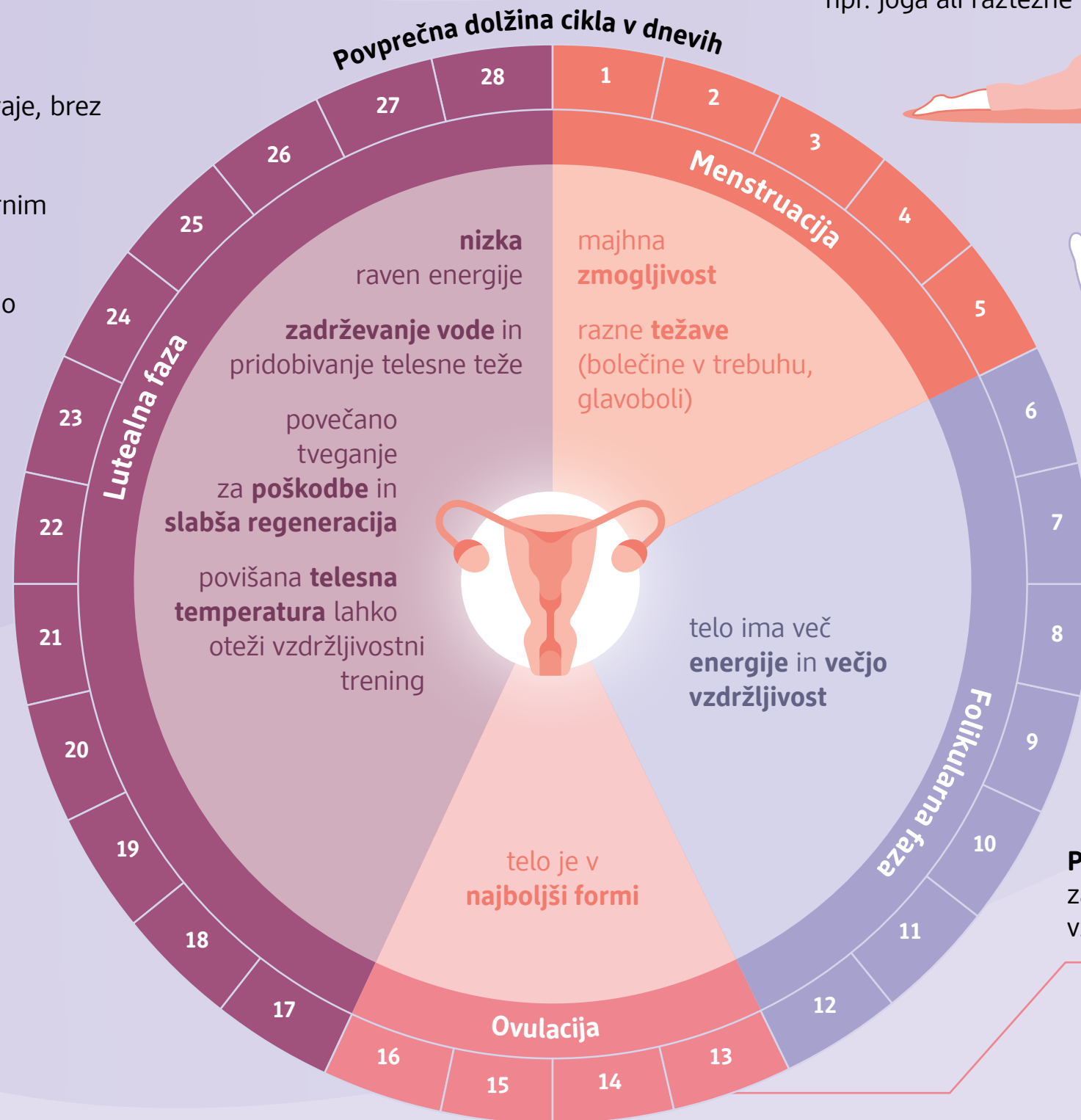
Omejite vadbo: lahke vaje, brez večje obremenitve

Osnovni trening z zmernim srčnim utripom

Zaščitite medenično dno



Viri: ZDF, ARD Alpha, Spektrum der Wissenschaft



Vsak cikel je poseben in vsaka ženska ga doživlja drugače.
Zato vedno poslušajte svoje telo.

Najboljši čas za krepitev mišic z vajami za moč in intenzivno vzdržljivostno vadbo

Pojačajte vaje za moč ali vzdržljivost

