

Источник: <https://youtu.be/T85h60p22SQ>

Сохранение здоровья и детородной функции первостепенны для любой здравомыслящей девушки 🧑💪.

✗ Тренировки с неверным подходом могут привести к ряду нарушений в менструальном цикле, вплоть до его прекращения. Хотя в большинстве случаев это обратимо, но зачем испытывать судьбу.

1 МЕНСТРУАЛЬНАЯ фаза

Длится в среднем с 1 по 5 день. Происходит отторжение слизистой оболочки матки и кровотечение. А как следствие понижается обмен веществ, повышается раздражительность, ухудшается внимание и учащается дыхание, сердцебиение, расширяются сосуды.

Снижаются скоростно - силовые возможности организма и аэробные. В ответ на нагрузку быстрее учащается пульс.

В эту фазу цикла следует ориентироваться на своё самочувствие. Но многие подмечают улучшение состояния и снижение болевых ощущений после тренировок.

Не желательно выполнять упражнения на живот, мышцы таза и делать сильные натуживания.

Рекомендуется снизить общую интенсивность тренировок, поработать над техникой выполнения, релаксацией А, МФР, а также акцентировать внимание на верхнюю часть тела.

В этот период организму свойственны скачки веса (колебание водного баланса). Не растраивайтесь . Но и передать не стоит, повышены риски отложения в жир

Одевайтесь теплее, добавьте в рацион магний кальций и витамин С

2 ПОСТМЕНСТРУАЛЬНАЯ фаза

Длится в среднем с 5 по 12 день - развитие фолликула в яичнике до созревания и разрыва.

В этот период происходит возрастание женского полового гормона и вследствие происходит нормализация функций организма. Улучшается работа нервной системы, повышаются силовые возможности. Все ещё возможны колебания веса.

Можно повышать интенсивность тренировок и добавлять упражнения со свободными весами.

3 ОВУЛЯТОРНАЯ фаза

Сопровождается выходом яйцеклетки в матку.

Приходится на 13-14 день.

Снижение концентрации женского гормона и как защитной функции крови. Вследствие - снижается общая работоспособность и повышается утомляемость.

Убираем из тренировки сложно координационные движения и тяжёлые веса.

Подбираем спокойные темп выполнения.

4 ПОСТОВУЛЯТОРНАЯ фаза

В среднем с 14 по 25 день. Активизируется секреция слизистой матки. Остатки фолликула образуют новую железу внутренней секреции.

Повышается прогестерон.

Вследствие повышается общая работоспособность и обмен веществ.

Тренировки на силу и скорость приветствуются.

4 ПОСТОВУЛЯТОРНАЯ фаза

В среднем с 14 по 25 день. Активизируется секреция слизистой матки. Остатки фолликула образуют новую железу внутренней секреции.

Повышается прогестерон.

Вследствие повышается общая работоспособность и обмен веществ.

Тренировки на силу и скорость приветствуются.

5 ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНАЯ фаза

В среднем с 26 по 28 день. Происходит дегенерация образовавшейся новой железы, наступает менсруация.

Возрастает количество ферментов в крови (эритроциты, гемоглабин), возбудимость нервной системы и уровень обменных процессов организма, повышается давление.

Вследствие ухудшается общее самочувствие, появляются боли в животе, пояснице, кресце, увеличивается раздражительность. Возможны мигрени, недомогание, повышенная утомляемость.

Сместить внимание на гибкость, релаксацию, низкоинтенсивные нагрузки

Дорогие мои

Чувствовать себя хорошо и выглядеть хорошо - вот задачи качественных тренировок.

Большое количество девушек истязают себя высоким уровнем нагрузки (диетами) и игнорируют сигналы тела (дисбаланс менструального цикла, его отсутствие, неконтролируемый аппетит). Все это приводит к гормональным сбоям, сильной раздражительности и плохому самочувствию на длительном промежутке времени. И не приводит к той цели которую вы запланировали.

Не перегружайте себя, любые препараты только по назначению врача.

Тренировки - забота о себе