

Cycle Sync

Workout Guide



HORMONIC

Inhaltsverzeichnis

Intro	6
Warum zyklusorientiertes Training?	6
Was Dich in diesem E-Book erwartet	7
Was ist Hormonic?	8
Wer steckt hinter Hormonic?	9
Für wen sich dieser Guide eignet	11
Die verschiedenen Phasen: Follikelphase, Ovulation, Lutealphase und Menstruation	12
Verstehen des Menstruationszyklus	13
Der Menstruationszyklus im Überblick	13
Typische Symptome und deren Auswirkungen auf den Alltag	17
Die Rolle der Hormone	20
Wichtige Hormone im Überblick	20
Wie Hormone Stimmung, Energie und Leistungsfähigkeit beeinflussen	22
Die Bedeutung eines hormonellen Gleichgewichts für das Wohlbefinden	23
Tracking des Zyklus	24
Methoden und Tools zur Zyklusverfolgung	24
Was ist zyklusbasiertes Training?	25
Grundprinzipien des zyklusbasierten Trainings	25
Einführung in Zyklusbasiertes Training	25
Vorteile, das Training an den Menstruationszyklus anzupassen	26
Häufige Missverständnisse und Mythen	26
Wie man das Training anpasst	27
Anpassung der Trainingsintensität und -art in den verschiedenen Zyklusphasen	27
Ernährung und Erholung im zyklusorientierten Training	29
Ernährungsbedürfnisse in den unterschiedlichen Phasen des Zyklus	29
Strategien für optimale Erholung und Selbstfürsorge	32
Das 12-Wochen-Programm	33
Struktur des Trainingsprogramms	33
Anleitung zur Nutzung des Programms	35

Woche 1	37
Woche 1 - Tag 1 (Tag 1)	38
Woche 1 - Tag 2 (Tag 2)	39
Woche 1 - Tag 3 (Tag 3)	40
Woche 1 - Tag 4 (Tag 4)	41
Woche 1 - Tag 5 (Tag 5)	42
Woche 1 - Tag 6 (Tag 6)	43
Woche 1 - Tag 7 (Tag 7)	44
Woche 2	45
Woche 2 - Tag 1 (Tag 8)	46
Woche 2 - Tag 2 (Tag 9)	47
Woche 2- Tag 3 (Tag 10)	49
Woche 2 - Tag 4 (Tag 11)	50
Woche 2 - Tag 5 (Tag 12)	51
Woche 2 - Tag 6 (Tag 13)	52
Woche 2 - Tag 7 (Tag 14)	54
Woche 3	55
Woche 2- Tag 3 (Tag 15)	56
Woche 3 - Tag 2 (Tag 16)	57
Woche 3 - Tag 3 (Tag 17)	58
Woche 3 - Tag 2 (Tag 16)	59
Woche 3 - Tag 5 (Tag 19)	60
Woche 3 - Tag 6 (Tag 20)	61
Woche 3 - Tag 7 (Tag 21)	63
Woche 4	64
Woche 4 - Tag 1 (Tag 22)	65
Woche 4 - Tag 2 (Tag 23)	67
Woche 4 - Tag 3 (Tag 24)	69
Woche 4 - Tag 4 (Tag 25)	70
Woche 4 - Tag 5 (Tag 26)	72
Woche 4 - Tag 6 (Tag 27)	73
Woche 4 - Tag 7 (Tag 28)	74
Woche 5	75
Woche 5 - Tag 1 (Tag 29)	76
Woche 5 - Tag 2 (Tag 30)	77
Woche 5 - Tag 3 (Tag 31)	78
Woche 5 - Tag 4 (Tag 32)	80
Woche 5 - Tag 5 (Tag 33)	81

Woche 5 - Tag 6 (Tag 34)	82
Woche 5 - Tag 7 (Tag 35)	83
Woche 6	84
Woche 6 - Tag 1 (Tag 36)	85
Woche 6 - Tag 2 (Tag 37)	86
Woche 6 - Tag 3 (Tag 38)	88
Woche 6 - Tag 4 (Tag 39)	89
Woche 6 - Tag 5 (Tag 40)	90
Woche 6 - Tag 6 (Tag 41)	91
Woche 6 - Tag 7 (Tag 42)	93
Woche 7	94
Woche 7 - Tag 1 (Tag 43)	95
Woche 7 - Tag 2 (Tag 44)	96
Woche 7 - Tag 3 (Tag 45)	97
Woche 7 - Tag 4 (Tag 46)	98
Woche 7 - Tag 5 (Tag 47)	99
Woche 7 - Tag 6 (Tag 48)	100
Woche 7 - Tag 7 (Tag 49)	102
Woche 8	103
Woche 8 - Tag 1 (Tag 50)	104
Woche 8 - Tag 2 (Tag 51)	107
Woche 8 - Tag 3 (Tag 52)	109
Woche 8 - Tag 4 (Tag 53)	110
Woche 8 - Tag 5 (Tag 54)	112
Woche 8 - Tag 6 (Tag 55)	113
Woche 8 - Tag 7 (Tag 56)	114
Woche 9	115
Woche 9 - Tag 1 (Tag 57)	116
Woche 9 - Tag 2 (Tag 58)	117
Woche 9 - Tag 3 (Tag 59)	118
Woche 9 - Tag 4 (Tag 60)	120
Woche 9 - Tag 5 (Tag 61)	121
Woche 9 - Tag 6 (Tag 62)	122
Woche 9 - Tag 7 (Tag 63)	123
Woche 10	124
Woche 10 - Tag 1 (Tag 64)	125
Woche 10 - Tag 2 (Tag 65)	126
Woche 10 - Tag 3 (Tag 66)	128

Woche 10 - Tag 4 (Tag 67)	129
Woche 10 - Tag 5 (Tag 68)	130
Woche 10 - Tag 6 (Tag 69)	131
Woche 10 - Tag 7 (Tag 70)	133
Woche 11	134
Woche 11 - Tag 1 (Tag 71)	135
Woche 11 - Tag 2 (Tag 72)	136
Woche 11 - Tag 3 (Tag 73)	137
Woche 11 - Tag 4 (Tag 74)	138
Woche 11 - Tag 5 (Tag 75)	139
Woche 11 - Tag 6 (Tag 76)	140
Woche 11 - Tag 7 (Tag 77)	142
Woche 12	143
Woche 12 - Tag 1 (Tag 78)	144
Woche 12 - Tag 2 (Tag 79)	146
Woche 12 - Tag 3 (Tag 80)	148
Woche 12 - Tag 4 (Tag 81)	149
Woche 12 - Tag 5 (Tag 82)	151
Woche 12 - Tag 6 (Tag 83)	152
Woche 12 - Tag 7 (Tag 84)	153
Erfolge halten und Motivation bewahren	155
Nutzen des E-Books für kontinuierliche Fortschritte	155
	155
Langfristige Gesundheit und Fitness erhalten	156
Über das 12-Wochen Programm hinaus	156
Strategien zur Erhaltung von Erfolgen	157
Strategien für langfristige Motivation	158
Besondere Überlegungen für verschiedene Lebensphasen	159
Schwangerschaft	159
Menopause	160
PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)	161
Endometriose	162
Individuelle Bedürfnissen	163

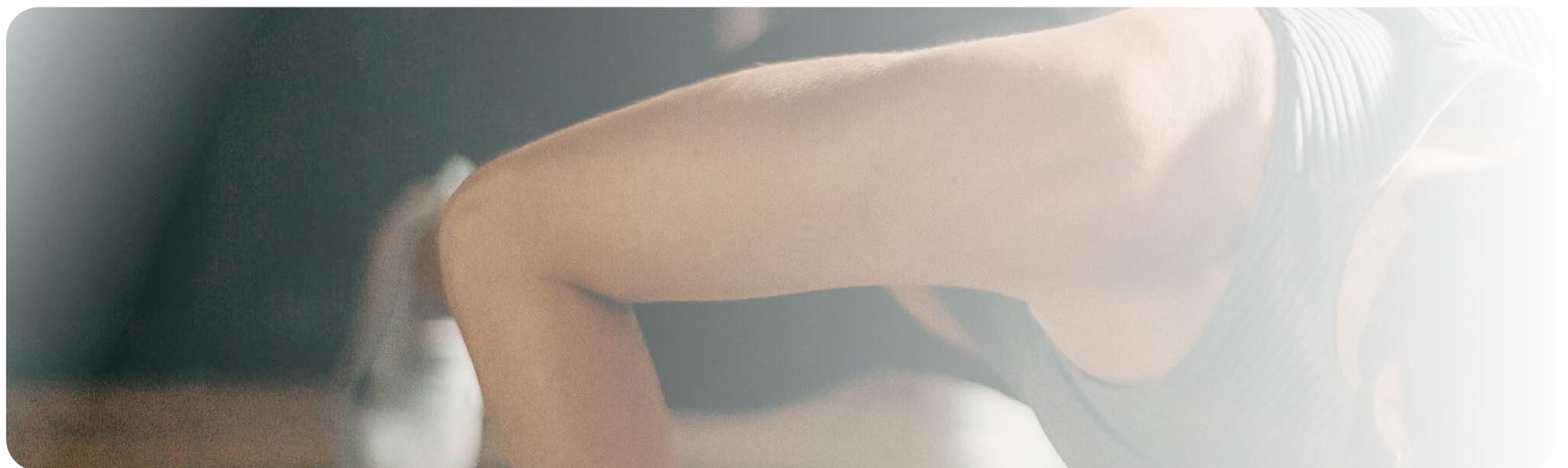
Intro

Herzlich willkommen zu unserem E-Book, das speziell für Frauen und Deine weiblichen Bedürfnisse entwickelt wurde. Wir, Lisa und Lee, die Gründerinnen von Hormonic, freuen uns, Dich auf dieser Reise zu begleiten. Unser Ziel ist es, Dir zu zeigen, wie Du Deine allgemeine als auch hormonelle Gesundheit durch zyklusbasiertes Training optimieren kannst, um Dich fitter und wohler in Deiner Haut zu fühlen. Außerdem wollen wir Dir mit unserem 12-Wochen Programm dabei helfen, das Beste aus deinem Körper rauszuholen - und das im Einklang mit deinem Zyklus.

Vielleicht hast Du Dich schon gefragt, warum Du Dich an manchen Tagen energiegeladener und stark fühlst, während Dir an anderen Tagen die Kraft fehlt. Das liegt oft an den natürlichen hormonellen Schwankungen, die Dein Körper während des Menstruationszyklus durchläuft. Diese Schwankungen beeinflussen nicht nur Deine Stimmung, sondern auch Deine Leistungsfähigkeit und Dein Wohlbefinden.

Warum zyklusorientiertes Training?

Studien zeigen, dass Hormone wie Östrogen und Progesteron, die im Laufe des Zyklus schwanken, die Muskelkraft, Ausdauer und das Erholungsvermögen beeinflussen. Ein Training, das auf diese hormonellen Veränderungen abgestimmt ist, kann nicht nur die Effektivität steigern, sondern auch das Risiko von Verletzungen minimieren und die Regeneration verbessern. Unser Ansatz zeigt Dir, wie Du Dein Training optimal an die verschiedenen Phasen Deines Zyklus anpasst, um das Beste aus jeder Trainingseinheit herauszuholen und Dich insgesamt wohler in Deinem Körper zu fühlen.



Was Dich in diesem E-Book erwartet

In den folgenden Kapiteln erhältst Du:

- **Teil 1:** Den Menstruationszyklus verstehen: Lerne die Phasen Deines Zyklus kennen, wie sie Deine Hormone und damit Deine Stimmung und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Erfahre, wie Du durch Zyklusbewusstsein und -tracking Dein Training optimieren kannst.
- **Teil 2:** Einführung in zyklusorientiertes Training: Entdecke die Prinzipien des zyklusorientierten Trainings, wie Du Deine Workouts an Deinen Zyklus anpassen kannst und welche Ernährung und Erholung in den verschiedenen Phasen wichtig sind.
- **Teil 3:** Das 12-Wochen-Programm: Folge einem strukturierten Plan, der Dir hilft, in 12 Wochen Deine Fitness zu verbessern, indem er Kraft, Ausdauer und Flexibilität in Einklang mit Deinem Zyklus fördert.
- **Teil 4:** Langfristige Fitnesserfolge und hormonelle Gesundheit: Lerne, wie Du über das Programm hinaus Deine Erfolge langfristig sichern, Deine Motivation bewahren und Deine hormonelle Gesundheit fördern kannst, angepasst an verschiedene Lebensphasen.

Dein Weg zu mehr Wohlbefinden und Stärke

Unser Ziel ist es, dass Du Dich nicht nur körperlich fit, sondern auch mental und emotional gestärkt fühlst. Dieses E-Book bietet Dir das Wissen und die Werkzeuge, um Deine Fitnessreise ganzheitlich und im Einklang mit Deinem natürlichen Rhythmus zu gestalten.

Bist Du bereit, mehr über Deinen Körper zu erfahren und Dein Training auf ein neues Level zu heben? Lass uns gemeinsam starten und Deine inneren Stärken entdecken. Wir sind hier, um Dich auf jedem Schritt dieses Weges zu begleiten.

Was ist Hormonic?

Aus der Faszination über den Einfluss der Hormone auf den gesamten weiblichen Körper und den Einfluss unseres Lebensstils auf unsere Gesundheit gründeten Lisa und Lee gemeinsam Hormonic. In der Klinik und im persönlichen Umfeld erleben sie täglich, welche Wissenslücken in Bezug auf hormonelle Probleme, ausbleibende Perioden, PMS, Gewichtszunahme, Haarausfall oder Akne bestehen und wie sehr ganzheitliche und vor allem kausale, nicht rein symptomatische Lösungsansätze fehlen.

Junge Frauen leben oft gesund, treiben viel Sport und achten auf ihren Lebensstil, und fühlen sich trotzdem nicht fit und gesund. Zu viel Druck und Stress, Überforderung, exzessiver Sport, strenge Kalorieneinschränkungen, ein zu geringer oder zu hoher Körperfettanteil und versteckte Umwelttoxine in Alltagsprodukten tragen zu hormonellen Problemen bei, die bei 8 von 10 Frauen drastische körperliche Beschwerden verursachen. Gemeinsam erforschten Lisa und Lee, wie man die hormonelle Balance und einen natürlichen Zyklus bei Frauen auf natürliche Weise fördern kann, ohne von synthetischen Hormontherapien wie der Pille abhängig zu sein. Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen entwickelten sie ein 100% pflanzliches, evidenzbasiertes Supplement, das die hormonelle Balance unterstützt und von jeder Frau genommen werden sollte.

Das Supplement besteht aus einer Basisformulierung, die universell eingesetzt werden kann, um das hormonelle System jeder Frau zu unterstützen. Ergänzt wird dies durch spezifische Kombipräparate, z.B. für PCOS, Menopause, Post-Pill, Verdauung, etc. Die Liste an Produkten in der Pipeline ist lang. Zusätzlich bietet Hormonic individuelle psychologische und medizinische Beratung an, um persönliche Probleme ganzheitlich anzugehen und einen passenden Therapieplan zu entwickeln.

Gemeinsam bauen Lisa und Lee ein Start-up auf, das Wissen um hormonelle Gesundheit der Frauen transparent macht und stärkt. Ihr Ziel ist es, Frauen zu empowern, ihre hormonelle Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und fundierte, effektive Lösungsansätze zu finden.

Für wen sich dieser Guide eignet

Dieser Guide ist speziell für Frauen entwickelt, die einen effektiven Workout-Plan suchen, der sich an die Phasen ihres Menstruationszyklus anpasst. Ziel ist es, durch gezielte Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu optimieren.

Frauen, die ihre Fitness auf natürliche Weise verbessern wollen, profitieren von diesem Guide, der Trainingsintensitäten und -arten an die Zyklusphasen anpasst. Auch Frauen mit unregelmäßigen Zyklen können durch spezifische Workouts eine bessere Zyklusregulation und Linderung von Beschwerden erfahren.

Der Guide eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen, da er für jedes Fitnesslevel angepasste Übungen bietet. Zudem unterstützt er Frauen, die ihre körperliche und hormonelle Balance ganzheitlich erreichen möchten.

Die verschiedenen Phasen: Follikelphase, Ovulation, Lutealphase und Menstruation

Der Menstruationszyklus ist ein komplexer Prozess, der in vier Phasen unterteilt wird und durchschnittlich 28 Tage dauert, wobei die Länge individuell variieren kann. Jede Phase wird durch spezifische hormonelle Veränderungen gekennzeichnet, die verschiedene physiologische Prozesse auslösen:

Follikelphase

Diese Phase beginnt am ersten Tag der Menstruation und dauert bis zur Ovulation. Während dieser Phase steigt der Östrogenspiegel an, was zur Reifung von Follikeln in den Eierstöcken führt. Ein Anstieg des follikelstimulierenden Hormons (FSH) unterstützt diesen Prozess. Der Anstieg von Östrogen bereitet die Gebärmutter-schleimhaut auf eine potenzielle Einnistung einer befruchteten Eizelle vor.

Ovulation

Etwa in der Mitte des Zyklus, meist um den 14. Tag, erreicht das luteinisierende Hormon (LH) einen Spitzenwert, was die Freisetzung einer reifen Eizelle aus dem Eierstock auslöst. Dieser Vorgang wird als Ovulation bezeichnet und stellt das fruchtbare Fenster dar, in dem eine Befruchtung am wahrscheinlichsten ist.

Lutealphase

Nach der Ovulation entwickelt sich der verbleibende Follikel im Eierstock zum sogenannten Corpus luteum, das Progesteron produziert. Progesteron stabilisiert die Gebärmutter-schleimhaut und bereitet sie weiter auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Wenn keine Befruchtung stattfindet, degeneriert das Corpus luteum, und der Progesteronspiegel sinkt, was schließlich die Menstruation einleitet.

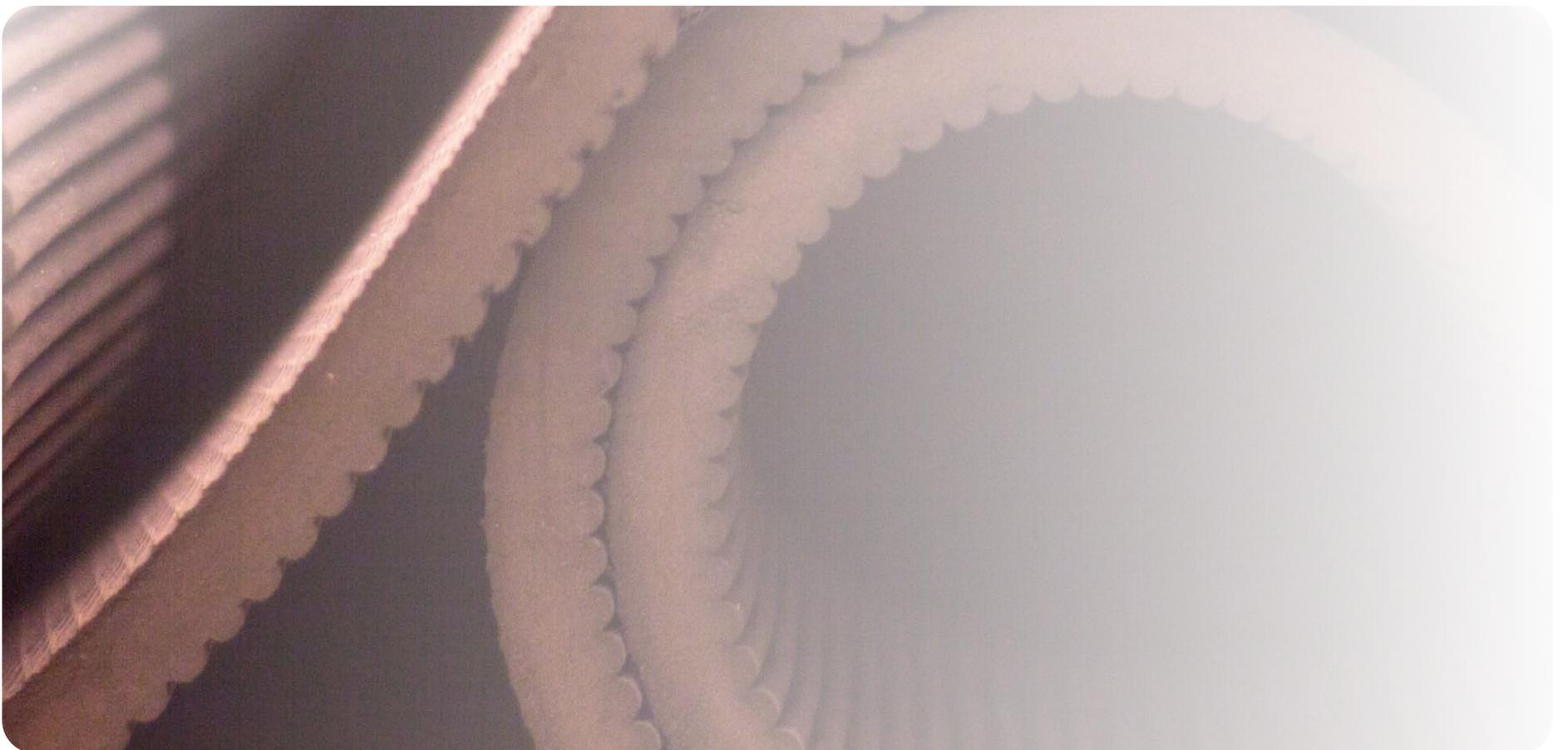
Menstruation

Dies ist die Phase, in der die Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen wird, was zu einer vaginalen Blutung führt. Die Menstruation markiert den Beginn eines neuen Zyklus und dauert in der Regel 3 bis 7 Tage.

Wie Hormone Stimmung, Energie und Leistungsfähigkeit beeinflussen

Hormone haben weitreichende Auswirkungen auf verschiedene Aspekte Deines Wohlbefindens:

- **Stimmung:** Östrogen kann stimmungsaufhellend wirken, während niedrige Östrogenspiegel zu Reizbarkeit oder depressiven Verstimmungen führen können. Progesteron hat eine beruhigende Wirkung, kann aber auch Stimmungsschwankungen verursachen, wenn die Spiegel sinken.
- **Energie:** Höhere Östrogenspiegel in der Follikel- und Ovulationsphase sind oft mit höherem Energieniveau und besserer Leistungsfähigkeit verbunden. Während der Lutealphase kann der Anstieg von Progesteron jedoch zu Müdigkeit und verminderter Energie führen.
- **Körperliche Leistungsfähigkeit:** In der Follikelphase und zur Zeit der Ovulation kann das erhöhte Östrogen die körperliche Leistungsfähigkeit steigern, da Muskeln und Gewebe besser durchblutet werden und die Regeneration schneller erfolgt. In der Lutealphase kann die körperliche Leistungsfähigkeit durch höhere Progesteronspiegel und damit verbundene Müdigkeit beeinträchtigt werden.



Einführung in Zyklusbasiertes Training

Nachdem wir uns im ersten Teil ausführlich mit den verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus, den hormonellen Veränderungen und deren Auswirkungen auf den Alltag beschäftigt haben, ist es nun an der Zeit, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen. Zyklusorientiertes Training ist ein Ansatz, der darauf abzielt, Deine körperlichen Aktivitäten an die unterschiedlichen Phasen deines Menstruationszyklus anzupassen, um so die besten Ergebnisse und ein optimales Wohlbefinden zu erzielen.

Im folgenden Abschnitt werden wir die Grundprinzipien des zyklusorientierten Trainings erläutern und die Vorteile aufzeigen, die eine Anpassung des Trainings an Deinen Zyklus mit sich bringt. Wir klären häufige Missverständnisse und Mythen, die rund um dieses Thema existieren, und geben Dir praktische Tipps, wie Du Dein Training effektiv anpassen kannst. Zudem betrachten wir, wie Ernährung und Erholung in den verschiedenen Zyklusphasen optimiert werden können, um Deine Leistung zu steigern und Deine Gesundheit zu fördern.

Was ist zyklusbasiertes Training?

Grundprinzipien des zyklusbasierten Trainings

Zyklusorientiertes Training orientiert sich an den vier Phasen des Menstruationszyklus, die jeweils unterschiedliche hormonelle Bedingungen und körperliche Zustände mit sich bringen. Die Grundprinzipien dieses Trainingsansatzes beinhalten die Anpassung deiner Trainingsintensität, -art und -frequenz entsprechend der aktuellen Phase deines Zyklus. Ziel ist es, Deine Trainingsleistungen zu maximieren, indem Du Deine Workouts so planst, dass sie mit deinem hormonellen Rhythmus harmonieren.

Übersicht des Trainingsprogrammes

Woche 1: Menstruationsphase	DW 1 Yoga & Stretch	DW 2 „Rest“ Day	DW 3 Low Impact Toner: Booty & Legs	DW 4 Low Impact Toner: Abs & Back	DW 5 Cardio: Low Impact	DW 6 „Rest“ Day	DW 7 Low Impact Toner: Arms
Woche 2: Follikelphase	DW 8 Cardio: Duration	DW 9 Toner: Abs & Booty	DW 10 „Rest“ Day	DW 11 Hybrid Power: Lower Body	DW 12 Cardio: Tempo	DW 13 Toner: Arms & Abs	DW 14 Hybrid Power: Weekly Challenge
Woche 3: Früh-Lutealphase	DW 15 „Rest“ Day	DW 16 Cardio: Intervalls	DW 17 Hybrid Power: Upper Body	DW 18 Cardio Day + Abs	DW 19 Hybrid Power: Full Body	DW 20 Toner: Booty & Legs	DW 21 „Rest“ Day
Woche 4: Spät-Lutealphase	DW 22 Pilates Burner	DW 23 Toner: Booty & Legs	DW 24 Cardio: Duration	DW 25 Pilates Burner	DW 26 „Rest“ Day	DW 27 Low Impact Toner: Abs & Back	DW 28 Cardio: Low Impact

Ovaluation



Woche 1

Menstruationsphase

Woche 1 - Tag 3 (Tag 3)

Low Impact Toner: Booty & Legs

Beginne dieses Training für den Unterkörper mit einem sanften Aufwärmen und gehe dann zu Circle 1 über. Führe jede Übung 30 Sekunden lang aus und wiederhole dann den ganzen Circle 3 Mal. Dann gehst Du zu Circle 2 über und wiederholst den gleichen Ablauf, bis Du alle 3 Circle durchlaufen hast. Beende das Training mit einer Reihe von Dehnübungen für den Unterkörper.

Zirkel 1

<p>Glute Bridge</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Glute Bridge + 3 Pulses</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Glute Bridge Hold</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Glute Bridge Pulses</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>3 Runden</p>
--	---	---	---	-----------------

Zirkel 2

<p>Donkey Kicks (left)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Straight Leg Lifts (left)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Straight Leg Holds (left)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Harmstring (left)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>3 Runden</p>
---	--	--	--	-----------------

Zirkel 3

<p>Donkey Kicks (right)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Straight Leg Lifts (right)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Straight Leg Holds (right)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>Donkey Harmstring (right)</p>   <p>30 Sek.</p>	<p>3 Runden</p>
--	---	---	---	-----------------

Woche 1 - Tag 7 (Tag 7)

Low Impact Toner: Arms

Beginne das Training mit einem sanften Warm Up, um Deine Muskeln aufzuwärmen. Starte dann mit Circle 1 und führe jede Übung für 30 Sekunden aus. Wiederhole den Circle 3x und gehe dann zum Circle 2 über. Fahre mit dem gleichen Ablauf fort und beende das Training mit sanften Dehnübungen.

Zirkel 1

<p>Push Ups (on Knees)</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Tricep Dips</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Plank to Downward Dog</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Crab Walk</p>  <p>30 Sek.</p>
---	---	---	---

3 Runden

Zirkel 2

<p>Arm Pulses Back and Forth</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Straight Arm Circles</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Arm Pulses Up and Down</p>  <p>30 Sek.</p>	<p>Straight Arm Hold</p>  <p>30 Sek.</p>
---	--	--	---

3 Runden

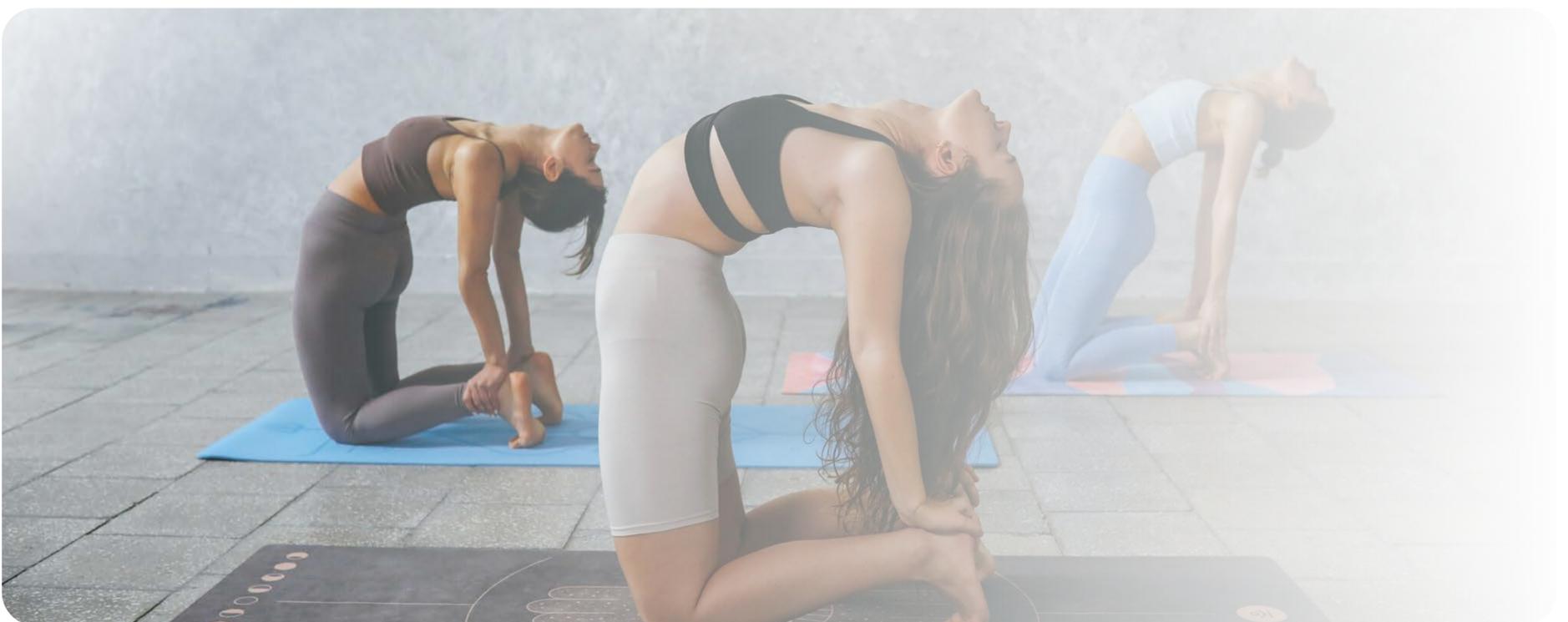
Langfristige Gesundheit und Fitness erhalten

Über das 12-Wochen Programm hinaus

Herzlichen Glückwunsch, Du hast das 12-Wochen-Programm erfolgreich abgeschlossen! Das ist ein bedeutender Erfolg und ein Beweis für Dein Engagement und Deine Disziplin. Du hast Dir bewiesen, dass Du in der Lage bist, Deinen Fitnesszielen nachzugehen, und im Einklang mit deinem Körper das Beste aus Dir rauszuholen.

Natürlich kannst Du das 12-Wochen-Programm jederzeit wiederholen, um Deine Fortschritte weiter auszubauen. Wir empfehlen jedoch, bei einer Wiederholung das Training zu intensivieren, indem Du beispielsweise in den Toner-Einheiten oder Hybrid-Workouts zusätzliches Equipment wie Gewichte oder Widerstandsbänder einsetzt. Diese Anpassungen helfen dir, die Schwierigkeit zu erhöhen und kontinuierliche Trainingserfolge zu erzielen.

Nun, da Du die Grundlagen gelegt hast, ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, wie Du Deine Fitness und Gesundheit langfristig erhalten kannst. In diesem Kapitel findest Du Strategien und Tipps, um Deine Erfolge zu bewahren und Dich auf die nächste Stufe zu bringen.



Besondere Überlegungen für verschiedene Lebensphasen

Frauen durchleben im Laufe ihres Lebens verschiedene hormonelle Phasen, die sich signifikant auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken können. Aber auch Lebensumstände können Einfluss auf die körperliche Verfassung nehmen. Solche Phasen erfordern oft spezifische Anpassungen im Training und in der Ernährung, um den Körper optimal zu unterstützen.

Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft verändert sich der Hormonhaushalt drastisch, was unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper hat. Ein angepasstes Training kann dabei helfen, die Fitness zu erhalten, Beschwerden zu minimieren und sich auf die Geburt vorzubereiten.

Anpassungen während der Schwangerschaft:

- **Sanfte und sichere Übungen:** Während der Schwangerschaft ist es wichtig, Übungen zu wählen, die sicher sind und den sich verändernden Körper berücksichtigen. Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren auf dem Heimtrainer und sanftes Yoga sind besonders empfehlenswert, da sie Gelenke und Bänder schonen und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Fitness erhalten.
- **Körperhaltung und Beckenboden:** Die Stärkung des Beckenbodens ist besonders wichtig, um die Geburt zu unterstützen und postnatale Beschwerden zu minimieren. Übungen wie Kegel-Übungen können helfen, den Beckenboden zu stärken. Auch eine korrekte Körperhaltung sollte berücksichtigt werden, um Rückenschmerzen und Haltungprobleme zu vermeiden.
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, unterstützt sowohl die Gesundheit der Mutter als auch des Babys. Besondere Aufmerksamkeit sollte der Aufnahme von Folsäure, Eisen und Kalzium geschenkt werden. Es ist auch wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf die Bedürfnisse des Körpers zu hören.

Menopause

Die Menopause ist eine Lebensphase, in der die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron zurückgeht. Diese hormonellen Veränderungen können Auswirkungen auf die Knochengesundheit, Muskelmasse und das allgemeine Wohlbefinden haben.

Anpassungen während der Menopause:

- **Krafttraining zur Knochengesundheit:** Mit dem Rückgang von Östrogen steigt das Risiko für Osteoporose. Krafttraining ist daher besonders wichtig, um die Knochenmasse zu erhalten und die Knochendichte zu verbessern. Übungen wie Gewichtheben und Widerstandsübungen können helfen, die Knochen zu stärken und die Muskulatur zu erhalten.
- **Kardiovaskuläres Training:** Regelmäßiges Ausdauertraining, wie z. B. zügiges Gehen, Joggen oder Radfahren, kann dabei helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und das Gewicht zu kontrollieren. Studien zeigen, dass Ausdauertraining auch die Stimmung verbessern und Symptome wie Hitzewallungen lindern kann.
- **Ernährung:** Eine Ernährung, die reich an Kalzium, Vitamin D und Magnesium ist, unterstützt die Knochengesundheit und kann helfen, Symptome der Menopause wie Hitzewallungen und Schlafstörungen zu lindern. Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, fettiger Fisch und angereicherte Getreideprodukte sind empfehlenswert.

