

Menstruační cyklus a pohyb

Proč se někdy cítíme jinak – a jak s tím ve škole pracovat

Menstruační cyklus je přirozený biologický proces, který může u některých dívek ovlivňovat energii, únavu a regeneraci. Jeho průběh je **individuální** a může se v jednotlivých měsících lišit. 👉 Nejde o nemoc ani důvod necvičit, ale o **proměnlivý stav těla**.

• 1-6
den



🔋 ⬇️ odpočívej
🐢 pomalejší tempo
🧘 klidný pohyb

🔋 ⬆️ postupné
zpomalení, potřeba
regulace
🚶 plynulý,
vytrvalostní pohyb

• 15-28
den



Menstruace

Folikulární
fáze

Luteální
fáze

Ovulace

• 7-13
den



🔋 ⬆️ rozjed'to
🤸 normální pohyb



• 13-14
den

🔋 ⬆️ ⬆️ energie
na maximum
🏊 dynamický,
ale řízený pohyb,
soutěžení
! vyšší riziko
poranění



Ve výuce používáme: SEMAFOR ZÁTĚŽE

Žáci si volí intenzitu cvičení podle toho, jak se dnes cítí – bez vysvětlování důvodu a s respektem k vlastnímu tělu.

