

01/2020 - Verschiedene Trainingsformen beim PCOS

Verschiedene Trainingsformen beim PCOS

Sport und gesunde Ernährung sind beim PCO-Syndrom wichtig, um Begleiterkrankungen wie Diabetes und Übergewicht zu bekämpfen oder vorzubeugen. Zwei Studien beschäftigten sich jetzt mit Intervalltraining und Ausdauertraining beim PCO-Syndrom. Eine Studie beschäftigte sich mit dem HIIT-Programm. Dabei wechseln sich Intervalle mit starker Belastung mit Erholungsintervallen ab. Das aerobe Ausdauertraining ist hingegen ein Training mit mittlerer Belastung. Beide Trainingsformen hatten positive Auswirkungen auf einige Symptome des PCO-Syndroms.

Hier die Studien im Detail:

- [Intervalltraining könnte einige Symptome des PCO-Syndroms verbessern](#)
- [Ausdauertraining reduziert Symptome des PCO-Syndroms](#)