

## Fitness



# Frauen und das richtige Krafttraining

Schon einige Male haben wir im W.i.e.s.e.I-Report über die wichtige Funktion des Kraft- und Muskeltrainings bei Frauen berichtet. Und noch immer meiden einige Frauen die Krafttrainingsgeräte in modernen Fitnessstudios aus Angst, das „Traumkleid“ oder die „Traumbluse“ würde nach ein paar Tagen nicht mehr passen. Immer noch verbinden viele Menschen mit dem Begriff „Krafttraining“ Muskelberge und Folterkammern. Dass das eine völlig falsche Annahme ist, beweisen zahlreiche Frauen, die mittlerweile das „Myline-Krafttraining“ mindestens zwei mal pro Woche im Mona Lisa absolvieren. Hier kann man / frau die effektiven Veränderungen im Gewicht, aber besonders in der Körperform schon nach acht Wochen harten Trainings bewundern.

## Stillstand bei der Gewebestraffung?

Fast alle Frauen, die mit dem Fitnessstraining beginnen, merken recht schnell eine Kraftsteigerung und damit auch eine verstärkte Gewebestraffung schon nach wenigen Wochen. Jetzt kommt es jedoch darauf an, durch angepasstes „progressives“ Widerstandstraining weitere Fortschritte zu ermöglichen. Das bedeutet natürlich, dass in regelmäßigen Abständen die Trainingsgewichte erhöht werden müssen, gegebenenfalls auch zusätzlich die Trainingsgeräte verändert werden müssen. Vielen ist das nicht bewusst und sie vernachlässigen diesen wichtigen Schritt. Ergebnis: Erfolge bleiben aus!

Wenn wir nach den Gründen forschen, kann es sicherlich in einigen Studios neben mangelnder Betreuung vor allem aber die immer noch vorherrschende Angst vor großen Muskeln sein. Man kann es nie oft genug sagen: Frauen sind aufgrund ihrer Genetik gar nicht in der Lage, riesige Muskelmassen à la Schwarzenegger aufzubauen oder haben Sie in Ihrem Fitnessstudio schon viele weibliche „Muskelmonster“ gesehen? Wahrscheinlich keine, aber wie viele trainieren regelmäßig und nichts passiert???

**Unser Tipp:** Passen Sie die Gewichte an, es muss ja nicht so weit gehen wie oft bei Bodybuildern: „No pain-no gain!“ (Ohne Schmerz – kein Erfolg). Denn was haben Sie zu verlieren? Nichts! Sie können höchstens gewinnen: Gewebestraffung und verbesserte Körperform und dazu einen wesentlich aktiveren Stoffwechsel. Fragen Sie ruhig bei einigen unserer myline-Kursteilnehmerinnen nach, wie sie es geschafft haben, ihren Körper wieder „in Form“ zu bringen. Die allermeisten von ihnen können dies sogar per Bildbeweis „vorher/ nachher“ belegen.

Übrigens haben Sportwissenschaftler kürzlich in einer Studie nachgewiesen, dass Frauen oftmals mit einer viel zu niedrigen Intensität im Krafttraining trainieren. Dazu mussten trainierte Frauen ein Trainingsgewicht so wählen, dass sie zehn Wiederholungen schaffen. Selbst in einer Vergleichsgruppe mit Personal-Trainer lag das Gewicht nicht viel höher. Das Ergebnis ist er-

schreckend: In der ersten Gruppe lag das Trainingsgewicht gerade mal bei 42,3% und bei der Gruppe mit Trainer auch nur bei 51,4% der Maximalkraft. Da es sich bei den Versuchsgruppen um regelmäßig Trainierende handelte, kann man getrost davon ausgehen, dass in diesen Trainingseinheiten nicht viel an körperlicher Veränderung passieren wird. Damit das Training nicht nur zu einer „Beschäftigungstherapie“ verkommt, muss daher gefordert werden: hoch mit der Intensität! Selbstverständlich nur, wenn die körperlichen Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Im Mona Lisa Frauenfitness in Rheinbach erhalten alle Mitglieder den „Erfolgsplaner“, der ihnen ein regelmäßiges Anpassen der Trainingspläne mit geschultem Fachpersonal garantiert, damit sie nicht in Verdacht geraten, ihr Training gleiche einer Bewegungstherapie mit leichten Gewichten.

Wann starten Sie endlich mit Fitnessstraining an Geräten, damit Sie ein **Mehr an Lebensqualität durch Krafttraining** erlangen. Übrigens, zu Beginn des neuen Jahres starten wieder zwei „Parallel-Myline Kurse“ am **Dienstag, den 20.01.09** um 19:04 Uhr sowie am **Mittwoch, den 21.01.09** um 10:34 Uhr. Unter anderem werden Sie hier auch lernen, wie Sie Ihren Körper wieder richtig in Form bringen durch gezieltes Krafttraining an Geräten!