

KRAFTTRAINING IST SCHON LANGE KEINE MÄNNERDOMÄNE MEHR. IN DEN LETZTEN JAHREN SIND AUCH IMMER MEHR FRAUEN IM HANTELBEREICH ZU ENTDECKEN. DENNOCH GIBT ES NACH WIE VOR VIELE MYTHEN UND VORURTEILE, WENN ES UMS TRAINING MIT GEWICHTEN BEI FRAUEN GEHT, DENN FAKT IST: FRAUEN SIND ANDERS ALS MÄNNER. SOLLTEN SIE DAHER AUCH ANDERS TRAINIEREN? WIR KLÄREN AUF, ZEIGEN, WO TATSÄCHLICH UNTERSCHIEDE LIEGEN UND WARUM FRAUEN BESONDERS VON KRAFTTRAINING PROFITIEREN.

TEXT URSULA HOLZINGER

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie schon mit schweren Gewichten trainiert? Wenn Sie jetzt mit schlechtem Gewissen Ihren Kopf einziehen, kein Problem. Man kann sich schließlich nicht um alles kümmern, oder? Stimmt, aber wenn es um Ihre Gesundheit geht, lohnt es sich doch, eine Routine zu etablieren, in der auch regelmäßiges Training Platz findet. Vielleicht ist gerade jetzt der beste Zeitpunkt für Sie, um mit Krafttraining anzufangen? Warum Sie es auf jeden Fall ausprobieren sollten, darauf hat Dr. Christian Zippel, der auch leidenschaftlich gerne trainiert, die Antwort: „Muskeln straffen den Körper und formen ihn wunderbar schön aus – im Gegenteil zu Haut und Knochen. Muskeln sind nicht unförmig und klotzig. Sie gehören zu den stoffwechselaktivsten, wirksamsten

und formendsten ‚Organen‘ Ihres Körpers. Sie sind es, die Sie stark, schön und gesund machen.“ Auch Katharina Brinkmann, studierte Gesundheitswissenschaftlerin in München, schlägt in diese Kerbe: „Die Muskulatur ist eine unserer wichtigsten Ressourcen, auch, wenn wir uns die weiblichen Trainingsziele anschauen. Es geht häufig darum, abzunehmen und gut auszusehen. Muskulatur ist dafür als Energieverbrenner und Formgeber die wertvollste Ressource. Außerdem nimmt ab 30 die Muskelmasse naturgemäß ab, dagegen sollte man was machen, um stark, beweglich und mobil zu bleiben.“

Sie brauchen noch mehr Argumente? Haben wir ...

FRAU IST ANDERS – UND DAS IST AUCH GUT SO

Um zu verstehen, warum gerade Frauen von einem kraftbetonten Training profitieren, muss erstmal klar sein, welche Unterschiede es konkret sind, die Frauen so anders machen als Männer. Was fällt Ihnen dabei als Erstes ein? Richtig, die Hormone! Ja, das stimmt natürlich, so ist es auch! Frauen produzieren weit weniger vom „männlichen“ Hormon Testosteron, dafür aber mehr Östrogen und Progesteron. Und das wirkt sich natürlich auch auf den Körper aus. Beispielsweise sorgt das Östrogen dafür, dass in Bein- und Pobereich stärker Fettreserven gespeichert werden als im Oberkörper. Wie deutlich der hormonelle Unterschied ist, zeigt ein

Krafttraining für Frauen:
3 Fakten, die Sie
berücksichtigen sollten



Foto: microgen/Betty Images



Ran
an die
Gewichte!
Warum Frauen
von Krafttraining
besonders profitieren



Blick auf die Werte: Während ein Mann täglich etwa 7 Milligramm Testosteron produziert, sind es bei Frauen nur 0,7 Milligramm. Die Normwerte liegen bei erwachsenen Frauen zwischen 0,15 und 0,6 Nanogramm pro Milliliter (0,5–2,0 nmol/l) und bei Männern zwischen 3,5 bis 11,5 Nanogramm pro Milliliter (12–40 nmol/l). In Anbetracht der Tatsache, dass ein Nanogramm das Milliardstel eines Gramms ist, ist das auch beim Mann nicht viel, allerdings ist der Unterschied

zum weiblichen Geschlecht beträchtlich – und ausschlaggebend, wenn es um den Muskelaufbau (Hypertrophie) geht. Denn Testosteron hat anabole (muskelaufbauende) Eigenschaften, weshalb es für Männer generell leichter ist, Muskeln aufzubauen, als für Frauen. Mehr Muskelmasse liegt also in ihrem Naturrell. Warum das so ist, ist wohl der Tatsache geschuldet, dass uns immer noch der Steinzeitmensch in den Knochen – oder besser gesagt in der DNA – liegt. Männer waren früher diejenigen, die auf die Jagd gegangen sind und eine gute körperliche Konstitution brauchten, um

zu jagen und in der Wildnis zu überleben. Frauen hingegen blieben zu Hause, fielen mehr unter die „Sammler“ von Nahrung und Gebrauchsmaterial und kümmerten sich um den Nachwuchs. Ein hoher Muskelanteil war dazu naturgemäß nicht erforderlich. Auch ist es von Natur aus gesehen ihr Part, wenn es darum geht, Kinder zu gebären. Damit der Körper für diese Ausnahmesituation gewappnet ist, muss er anpassungsfähig sein. Ein weiches Gewebe und ein breites Becken kommen ihm da sehr zugute.

Dennoch kann das deutliche Mehr an Testosteron beim Mann nicht als entscheidendes Kriterium für die Fähigkeit zum Muskelaufbau herangezogen werden. Untersuchungen zeigten, dass die Kraft und muskelaufbauende Funktion

von Testosteron bei Frauen von anderen Substanzen, sogenannten Wachstumsfaktoren, übernommen wird. Möglicherweise sind es die „weiblichen“ Hormone Östrogen und Progesteron, die einen viel entscheidenderen Einfluss haben? Während Östrogen vor allem die Körperform beeinflusst, wirkt Progesteron muskelhemmend. Es fördert den Proteinabbau und senkt vorübergehend die Muskelkontrolle. Außerdem konkurriert es mit Testosteron und blockiert dadurch seine anabole Wirkung. Dennoch: Progesteron und Östrogen haben natürlich auch positive Eigenschaften und sind für unser Frau-Sein ausschlaggebend. Östrogen verleiht Frauen zum Beispiel ihre weibliche Körperform, verbessert

„Muskeln gehören zu den stoffwechselaktivsten, wirksamsten und formendsten ‚Organen‘ Ihres Körpers. Sie sind es, die Sie stark, schön und gesund machen.“

DR. CHRISTIAN ZIPPEL

eine hohe Lebensqualität im Alltag betrifft. Sind unsere Muskeln kräftig, sind wir leistungsfähig und können unser alltägliches Leben ohne gesundheitliche Einschränkungen genießen. Wir dürfen die Natur nicht als Ausrede benutzen, nicht zu trainieren, im Glauben, dass es ohnehin nichts bringt, weil es unsere Hormone nicht zulassen. Das ist schlichtweg falsch! Gerade dann ist es besonders wichtig, unsere Muskeln anzustrengen. Nur, weil es nicht unbedingt von selbst geht, heißt es nicht, dass es nicht möglich ist und nicht genauso wichtig wäre. Immerhin hängen unsere Gesundheit und Lebensqualität davon ab.

Eine weitere Besonderheit des weiblichen Organismus ist, dass Frauen durchschnittlich mehr Typ-1-Muskelfasern aufweisen als Männer. Diese Muskeltypen kontrahieren langsam und weisen eine erhöhte Anzahl an Mitochondrien

die Durchblutung und unterstützt damit die Muskelregeneration. Außerdem beugt es Muskelschwund vor und schützt Gelenke, Knochen und Sehnen vor Verletzungen. Progesteron hat eine beruhigende Wirkung und fördert eine gesunde Gebärmutter Schleimhaut, die für eine gesunde Schwangerschaft von hoher Bedeutung ist. Nichtsdestotrotz liegt es in der Natur von Progesteron und Östrogen, dass sie den Kraftzuwachs und Muskelaufbau bei Frauen behindern beziehungsweise erschweren. Gerade das sollte uns Frauen dazu bewegen, regelmäßig mit Gewichten zu trainieren, insbesondere mit fortschreitendem Alter. Denn Muskeln sind unser höchstes Gut, was einen gesunden Stoffwechsel und

Übungsideen für ein sinnvolles Bauchmuskeltraining



auf. Mitochondrien sind „die Kraftwerke der Zelle“ und verantwortlich für die Energiebereitstellung im Körper. Der Vorteil von mehr Mitochondrien ist, dass das ATP, sozusagen die Energiequelle der Muskelanstrengung, schneller reproduziert werden kann, was die Muskeln weniger schnell ermüden lässt und somit ausdauernder macht. Der Nachteil ist allerdings, dass Typ-1-Muskelfasern ein geringeres Wachstumspotenzial haben. Typ-2-Fasern haben ein um circa 50 Prozent größeres Wachstumspotenzial als Typ-1-Fasern. Ein Grund mehr, warum Muskelaufbau bei Frauen schwieriger ist als bei Männern – und daher von Frauen umso mehr durchgeführt werden sollte. Denn eines ist auch sicher: Inaktivität nimmt der Körper quasi als Einladung, Muskeln abzubauen. Genauer sind es zwischen 0,3 bis 1,3 Prozent Muskulatur pro Jahr, die er altersbedingt abbaut (auch unter dem Fachbegriff Sarkopenie bekannt). Bis zum 80. Lebensjahr gehen damit im Schnitt 40 Prozent an Muskelkraft verloren. Die gute Nachricht aber lautet: Sie können aktiv etwas dagegen unternehmen! Krafttraining lautet der Schlüssel, um auch mit fortgeschrittenem Alter noch von den Vorteilen von genügend Muskulatur zu profitieren und fit und leistungsfähig durchs Leben zu schreiten.

ERFOLGSFAKTOR TIMING?

In puncto Krafttraining taucht häufig die Frage auf, ob Frauen anders trainieren sollen als Männer. Die einfache Antwort darauf lautet „Nein“, denn die Prinzipien von Muskelaufbau, also wie ein Muskel wächst, sind bei Mann und Frau dieselben. Um ein Muskelwachstum zu generieren, muss Folgendes gegeben sein:

- Der Muskel muss kontrahiert werden. Also Ansatz und Ursprung des Muskels müssen sich aneinander annähern, wie es zum Beispiel beim klassischen Biceps-Curl der Fall für den Oberarmmuskel ist und bei der Kniebeuge für den Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris).

- Die Basis für ein Training mit schweren Gewichten, das zur Hypertrophie führt, ist ein Kraftausdauertraining. Dieses sollte im Bereich zwischen 30 und 60 Prozent der Maximalkraft liegen. Das ist jene Kraft, die man aufwenden muss, um ein Gewicht genau einmal bewegen zu können. Das Kraftausdauertraining orientiert sich an einer Wiederholungszahl von 20 bis 40 Wiederholungen sowie zwei bis vier Sätzen. Mindestens acht Trainingseinheiten über einen Zeitraum von vier Wochen sollten erfolgen, um Effekte auf den Stoffwechsel zu generieren. Ein guter Muskelstoffwechsel ist die Grundlage, um vom Muskelaufbautraining optimal zu profitieren. Dieses spielt sich in einem Bereich von etwa 65 bis 85 Prozent der Maximalkraft ab. Sechs bis 15 Wiederholungen sollten pro Satz durchgeführt werden. Die Zahl der Sätze beläuft sich in der Regel auf drei bis vier. Während bei absoluten Anfängern auch ein Satz reichen kann, können im Leistungssport auch bis zu sechs Sätze durchgeführt werden.

- Für das Muskelwachstum ist eine gute Regeneration entscheidend. Ein guter Schlaf mit ausreichend Tiefschlafphasen ist dazu notwendig, denn da wird verstärkt das Wachstumshormon

Das deutliche Mehr an Testosteron beim Mann kann nicht als entscheidendes Kriterium für die Fähigkeit zum Muskelaufbau herangezogen werden.

Foto: zefkossantrac/Getty Images

So sieht ein wirklich effizientes Training aus





Wollen Sie lange fit und leistungsfähig bleiben, kommen Sie um ein Training mit schweren Gewichten nicht herum.

und Fisch). Welche Sie wählen, bleibt Ihren persönlichen Vorlieben überlassen. Darüber hinaus können auch bestimmte Lebensmittelkombinationen eine höhere Proteinverwertung im Körper hervorrufen. Indikator dafür ist die sogenannte biologische Wertigkeit.

Um die Frage, ob Frauen anders als Männer trainieren sollten, differenzierter zu beantworten, ist hingegen ein „Ja“ zutreffend. Katharina Brinkmann präzisiert das folgendermaßen: „Wenn es über die klassischen Fitnessziele

bilisieren.“ Intensivere Einheiten sollten demnach in den Niedrighormonphasen des Zyklus, also vor dem Eisprung, stattfinden. Darunter fällt auch das Krafttraining mit schweren Gewichten. „Krafttraining während der ersten Zyklushälfte und um den Eisprung herum ist besonders effektiv. Das bedeutet: Ein follikelphasenbetontes Krafttraining erzielt eine etwas höhere Leistungszunahme. Der Grund sind die Östrogene, die während dieser Phase ansteigen. Sie haben einen eher anabolen Effekt, wirken also aufbauend“, erklärt Prof. Dr. Petra Platen, ehemalige Handballnational-

wie abnehmen und fit bleiben hinausgeht, dann sollten Frauen in jedem Falle anders trainieren als Männer, nämlich zyklusabhängig. Das Timing ist zum Beispiel für Leistungssportlerinnen das A und O, um Leistungsreserven zu mo-

Apps-Empfehlungen

Clue – Menstruationskalender

Die Menstruations-App gibt Nutzerinnen einen Überblick darüber, wann sie voraussichtlich ihre Periode bekommen werden. Darüber hinaus können zusätzliche Daten wie Schlafdauer, Stimmungsangaben sowie Verhütung hinterlegt werden. Dadurch gewinnen Frauen ein besseres Verständnis für den eigenen Zyklus und ihr Wohlbefinden. Die App ist im App- und GooglePlay-Store verfügbar. Die Basisversion kann kostenlos genutzt werden.

Cycles – Zyklus-Tracker

Die App hilft Frauen dabei, ihre Regelblutung zu dokumentieren, mehr über sich selbst zu erfahren und die Periodendaten optimal zu nutzen. Mit der Zyklus-Ansicht lässt sich der Zyklus auf einen Blick erfassen. Zusätzliche Daten, die eingegeben werden können, wie Körperempfinden und Stimmungen, helfen, sich selbst besser zu verstehen und sein Wohlbefinden entsprechend zu steigern. Die App ist für iPhone, iPad und Apple Watch verfügbar und in der Basisversion kostenlos.

HGH ausgeschüttet, das unter anderem auch die Muskeln wachsen lässt. Genauer ist es der Muskelfaserquerschnitt, der sich beim Muskelaufbau vergrößert.

- Auch die Ernährung beeinflusst das Muskelwachstum entscheidend. Damit sich Muskeln an die Anforderungen eines anstrengenden Krafttrainings anpassen können, brauchen sie Protein. Insbesondere sind es die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin (auch bekannt unter dem Namen BCAA – branched chain amino acids), die dazu notwendig sind. Dabei handelt es sich um essenzielle Aminosäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Hochwertige Proteinquellen gibt es pflanzliche (zum Beispiel Quinoa, Hafer, Kichererbsen und Bohnen) wie tierische (Topfen/Quark, Eier, Fleisch



Fotos: gray/reese/Getty Images, vitapix/Getty Images



Fotos: Neustockimages/Getty Images, Lealia Media

spielerin sowie Leiterin des Lehr- und Forschungsbereichs an der Ruhr-Universität in Bochum.

In den Hochhormonphasen hingegen, also nach dem Eisprung, sollten eher moderate Trainingseinheiten erfolgen, da die Hormonsituation zu dieser Zeit Höchstleistungen oder Leistungssteigerungen nicht unterstützt. Leichtere Übungen sowie moderate Ausdauerheiten sind zu diesem Zeitpunkt besser, da mit zunehmendem Progesteronspiegel das Energielevel absinkt.

Für Frauen ohne ambitionierte Ziele im Leistungssport kann ein zyklusabhängiges Training vor allem das Wohlbefinden unterstützen. Verschiedene Apps (siehe Tipps am Ende des Artikels) helfen dabei, den Zyklus zu tracken und damit die Zeitpunkte für leistungs- oder regeneratives Training zu bestimmen.

YOLO FAZIT

Wollen Sie lange fit und leistungsfähig bleiben, kommen Sie um ein Training mit schweren Gewichten nicht herum. Muskeln sind unsere stoffwechselaktive Ressource, die auch in Ruhe Kalorien verbrennt und somit den Grundumsatz erhöht. Pro Kilogramm Muskeln sind es zusätzlich zwischen 75 und 150 Kalorien pro Tag, abhängig von der genetischen Veranlagung. Durch Krafttraining wirken Sie dem altersbedingten Abbau

von Muskulatur effektiv entgegen und sorgen dafür, dass Sie leicht und beschwingt durch den Alltag kommen. Außerdem verleihen gut trainierte Muskeln der Optik den letzten Schliff. Angst vor großen Muskelbergen müssen Sie dabei aber keinesfalls haben. Dem Muskelaufbau bei Frauen sind von Natur aus durch die „weiblichen“ Hormone Östrogen und insbesondere Progesteron Grenzen gesetzt. Darüber hinaus erfordert ein signifikanter Muskelzuwachs auch regelmäßiges, hartes Training über einen längeren Zeitraum und auch die Komponenten Ernährung und Regeneration müssen stimmen. Denn ohne entsprechende eiweißbetonte Ernährung sowie ausreichende Erholung und einen guten Schlaf sind Kraftzuwächse nicht möglich beziehungsweise werden sie durch die Qualität dieser Faktoren maßgeblich mitbestimmt.

Auch wenn im Leistungs- und Hochleistungssport durchaus auch muskelbepackte Frauen zu entdecken sind, ist das alles andere als die Norm – und von Natur aus keineswegs weiblich. Was weiblich ist, darf auch weiblich bleiben, mit allem, was dazugehört. Seien wir Frauen doch stolz auf unseren weichen Körper und unsere Rundungen! Sollte Ihnen das ein bisschen too much sein, wie wäre es dann mit einer gesunden Portion Wertschätzung und Dankbarkeit für das, was Ihr Körper ist und täglich für Sie leistet?

Die 9 besten Tipps für Trainingseinsteiger



Das ist nämlich eine ganze Menge! Diese Einstellung bewirkt Wunder, denn Sie werden nicht nur mit einem gelasseneren Gemüt belohnt, sondern auch mit einer selbstbewussten weiblichen Ausstrahlung, die Sie in jeder Phase Ihres Lebens und zu jedem Trainingszeitpunkt einfach wunderschön aussehen lässt.

QUELLEN

Acker, Frank-Holger, 2018, Training und Ernährung für Frauen – Muskelaufbau, Fettabbau, Hormone, weibliche Triade, Pille, 1. Auflage, Amazon Fulfillment, Polen
 Hottenrott, Kuno, Neumann, Georg, Trainingswissenschaft, 2020, Ein Lehrbuch in 14 Lektionen, 4. Auflage, Meyer & Meyer Verlag, Aachen
 Holzinger, Ursula, 27.2.2019, Gesund alt werden: So altert dein Körper ... und was du dagegen tun kannst, <https://sulafitness.com/2019/02/27/gesund-alt-werden-so-alt-dein-koerper/>, Abfrage vom 8.9.2021, 16:01 Uhr
 o. V., o. D., Testosteron im Überblick, <https://www.hormonspezialisten.de/sexualhormone/testosteron/ueberblick/>, Abfrage vom 8.9.2021, 15:21 Uhr
 o. V., 27.2.2020, Krafttraining für Frauen, <https://myokraft.de/krafttraining-fuer-frauen/>, Abfrage vom 8.9.2021, 14:54 Uhr
 o. V., o. D., Krafttraining, <https://trainer-magazine.com/krafttraining/>, Abfrage vom 8.9.2021, 12:05 Uhr
 o. V., 12.8.2020, Sport mit dem Zyklus, <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/fitnesstraining-mit-dem-zyklus/>, Abfrage vom 8.9.2021, 16:22 Uhr
 Postruznik, Magdalena, Imhof, Axel, 2015, Crashkurs MedAT Biologie, 1. Auflage, Tokastudent, Lochau
 Zippel, Christian, 2018, Hocheffizient trainieren – Mehr Fitness in weniger Zeit, 1. Auflage, riva Verlag, München

EXPERTIN



Katharina Brinkmann, M. A.
 Gesundheitsmanagement und Prävention
 Yogalehrerin, Buchautorin
www.you-yoga.de

Interview

MIT KATHARINA BRINKMANN, M. A., GESUNDHEITSMANAGEMENT
UND PRÄVENTION, YOGALEHRERIN UND BUCHAUTORIN

Warum sollten auch Frauen zu schwer(er)en Gewichten greifen?

Weil sie es können! Die Muskulatur ist eine unserer wichtigsten Ressourcen, auch, wenn wir uns die weiblichen Trainingsziele anschauen. Es geht häufig darum, abzunehmen und gut auszusehen. Muskulatur ist dafür als Energieverbrenner und Formgeber die wertvollste Ressource. Außerdem nimmt ab 30 die Muskelmasse naturgemäß ab, dagegen sollte man was machen, um stark, beweglich und mobil zu bleiben.

Wie unterscheidet sich die Wirkung eines kraftbetonten Trainings zwischen Mann und Frau?

Es hat vor allem deshalb unterschiedliche Auswirkungen, weil es hormonelle und anatomische Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt. Weibliche Hormone hindern den Kraftzuwachs und Muskelaufbau. Außerdem haben Frauen ein breiteres Becken und entwickeln ihre Kraft mehr vom Unterkörper. Sie haben ein zwei bis achtmal höheres Risiko für Kreuzbandverletzungen, da sie ein breites Becken haben und oftmals zu einer schwachen Gesäßmuskulatur neigen, was X-Beine begünstigt und die Kreuzbänder überlasten kann. Männer hingegen haben breitere Schultern und prozentual gesehen mehr Muskelmasse. Sie entwickeln ihre Kraft mehr vom Oberkörper.

Sollen/Müssen Frauen anders trainieren als Männer?

Wenn es über die klassischen Fitnessziele wie abnehmen und fit bleiben hinausgeht, dann sollten Frauen in jedem Falle anders trainieren als Männer, nämlich zyklusabhängig. Das Timing ist zum Beispiel für Leistungssportlerinnen das A und O, um Leistungsreserven zu mobilisieren. Für Hobbysportlerinnen verbessert sich vor allem das Wohlbefinden, wenn sie ihren Zyklus fürs Training berücksichtigen.

Welche Übungen sind für Frauen besonders geeignet und warum?

Insbesondere für Frauen, die viel und gerne laufen oder Sportarten mit Sprungbewegungen ausführen, ist es wichtig, das Gesäß und die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Rumpf- und Beckenstabilität sind dabei ausgesprochen wichtig. Für die nötige Stabilität ist funktionelles Krafttraining besonders zu empfehlen. Es kräftigt nicht nur die Muskeln, sondern unterstützt auch sehr gut die Knochengesundheit. Rumpfttraining und Übungen zur Kräftigung von Beckenboden, Rückenmuskeln und allen Bauchmuskeln sind für alle sehr wichtig.

Welche Kontraindikationen gibt es für ein Training mit schweren Gewichten?

Allen voran sind da eine fehlende Mobilität und Stabilität zu nennen und eine ungesunde Körperhaltung. Deshalb beginne ich mit meinen Kunden auch immer mit einer Haltungsschulung, so altmodisch das auch klingen mag. Es ist das Erste, womit ich starte, wenn jemand Gewichte in die Hand bekommt. Wenn das nicht stimmt, baut man auf keiner guten Basis auf. Es ist das Fundament fürs Krafttraining. Um Mobilität und Stabilität zu verbessern, sind funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sinnvoll. Erst wenn eine Bewegungsausführung zu 100 Prozent passt, dann kommen die Gewichte dazu.

Wie wichtig beziehungsweise sinnvoll ist das Training mit Gewichten in der Schwangerschaft? In den ersten drei Monaten spricht nichts dagegen. Erst dann verändert sich das. Dann ist ein Widerstandstraining zweimal pro Woche empfehlenswert. Dazu eignen sich insbesondere Minibands und Therabänder. Wenn man sich wohlfühlt, kann man eine moderate Ausdauerbelastung von 30 bis 60 Minuten jeden Tag durchführen. In fortgeschrittener Schwangerschaft ist ein Rumpfstabilitätstraining weniger zu empfehlen, dafür kann ein Kraftausdauertraining für Arme und Beine gut durchgeführt werden. Auch Beckenboden und Gesäßtraining sind sinnvoll. Stabilisierungsübungen sind noch für die seitliche Rumpfmuskulatur möglich. Mein Tipp ist, für die Zeit der Schwangerschaft ein Routineprogramm durchzuführen. So merkt man schnell, was sich noch gut anfühlt beziehungsweise was mit der Zeit unangenehm wird. Das sollte man dann auch nicht mehr machen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Foto: riva Verlag

BOSS.COM

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED
INFINITE

#ManOfToday

CHRIS HEMSWORTH





FUNCTIONAL TRAINING FÜR FRAUEN



riva

Buchempfehlung
Functional Training für Frauen
Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio
von Valerie Bönström und Katharina Brinkmann
erschienen 2016 im riva Verlag, München