



## Krafttraining für die Frau

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung auf Körper und Psyche ist mittlerweile unumstritten. Obwohl die Zahl der Ausdauersportlerinnen in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist, bleibt das Krafttraining hingegen immer noch eher Männersache.

### *Keine Angst vor Training mit Hantel & Co*

Ein Großteil der weiblichen Bevölkerung assoziiert mit dem Stemmen von Gewichten männliche Muskelberge. Um solche zu vermeiden und nicht zu sehr an Gewicht zuzulegen, lehnen viele Frauen das Krafttraining ab. Fakt ist jedoch, dass bei Frauen aufgrund des niedrigeren Testosterongehalts das Muskelwachstum eingeschränkt ist. Selbst mit sehr intensiven Kräfteinheiten werden Sie nicht zum Muskelprotz mutieren!

### *Mehr Wohlbefinden und Ausgleich*

Gerade im mittleren Alter steigt bei Frauen die Häufigkeit von Osteoporose, gekennzeichnet durch den Verlust von Knochenmasse und -dichte. Gezieltes Krafttraining mit Gewichten oder an Geräten wirkt diesem Abbau entgegen und hält die Knochen stabiler. In weiterer Folge hilft es dabei, Verspannungen zu lösen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und mögliche Rückenprobleme in den Griff zu bekommen.

Starke und geformte Muskeln sagen auch der Cellulite den Kampf an und lassen die Haut straffer und fester erscheinen.

### *Lebensqualität verbessern*

Mit mehr Muskelkraft lassen sich Aktivitäten des täglichen Lebens, wie das Tragen von schweren Lasten oder das Heben von Gegenständen, leichter bewältigen. Nicht zuletzt beugt es auch Stürzen vor, die mit zunehmendem Alter häufiger werden und nicht selten mit schwerwiegenden Folgeschäden verbunden sind.

Regelmäßiges Krafttraining trägt zur Optimierung des Stoffwechsels bei und wirkt aufgrund der Zunahme an Muskelmasse und der damit einhergehenden Erhöhung des Grundumsatzes auch gegen Übergewicht.

### *Richtig trainieren: So geht's!*

Zu Beginn sollte eine Bestandsaufnahme erfolgen, denn nur wer seine Ausgangslage kennt, kann das Training sinnvoll aufbauen und Erfolge sichtbar machen. Ein Trainingstagebuch, in dem Wiederholungszahlen, Sätze und Gewichte notiert werden, lohnt sich.

Anfängerinnen starten am besten mit einem Kraft-Ausdauer-Training 2 - 3 mal pro Woche.

- 5 – 10 Übungen z.B.: Kniebeugen, Liegestützen (abhängig von der Ausgangslage)
- 15 Wiederholungen pro Übung
- 2 – 3 Sätze (Durchgänge) pro Übung
- Dauer der Pausen zwischen den Sätzen: 30 Sekunden bis 3 Minuten
- Wählen Sie ein Trainingsgewicht, das Sie als schwer bis mittelschwer empfinden und mit dem 15 Wiederholungen möglich sind.

Achten Sie auf ausreichend Regenerationszeiten. Zu großer sportlicher Ehrgeiz kann schnell zu Überlastung bzw. Überforderung führen.