

# Warum man beim Training keinen riesen Unterschied zwischen Männern und Frauen machen sollte

Sehen Sie sich mal in Ihrem Studio um. Sie werden mit höchster Wahrscheinlichkeit kaum eine Frau intensiv an traditionellen Geräten oder gar an Freihanteln trainieren sehen. Viele verschenken dadurch leider sehr viel Potential.

## **Frauen wollen doch gar keine Muskelmasse?!**

Das ist wahr. Meistens zumindest. Ohne dem Umweg über die Apotheke wird jedoch kaum eine Frau Muskelmasse ähnlich wie ein Mann aufbauen können. Was ist denn das Ziel der Frau beim Training? Meistens geht es um die Straffung von Armen, Bauch, Beine und Po. Diese Straffung wird aber nun einmal durch den Körperfettanteil bestimmt.

## **Was bewirkt dann ein schweres Hanteltraining bei Frauen?**

Durch die zusätzlich erworbene Muskelmasse erhöht sich auch bei der Frau der Grundumsatz. Das kann schnell und einfach zu einem Kaloriendefizit bei gleichbleibender Ernährung führen. Gerade deshalb ist auch bei Frauen die Kniebeuge der Adduktoren Maschine vorzuziehen. Es werden einfach ein vielfaches mehr an Muskeln aktiviert und das erhöht den Kalorienverbrauch beim und nach dem Training.

## **Darf ich jetzt gar nicht mehr auf dem Crosstrainer?**

Der Crosstrainer ist und bleibt ein super Gerät zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Sie sollten ihn also weiter zur Ergänzung mit in Ihr Training einbeziehen. Verbringen Sie allerdings mehrere Stunden dort, vergeuden Sie meist nur wertvolle Zeit, es sei denn Sie trainieren für den nächsten Marathon. Optimal wäre eine Kombination aus 1 Stunde intensives Krafttraining an einem Tag und 30 Minuten Ausdauertraining an einem anderen Tag.

## **Was ist mit dem Kursen?**

Betrachten Sie die Kurse immer nur als Ergänzung zum Gerätetraining. Diese können zwar tierisch anstrengend sein, trainieren jedoch meist ganz andere Bereiche, als die, die Sie zu Ihrer Traumfigur bringen. Um den Kalorienverbrauch temporär anzukurbeln, Spaß beim Sport zu erleben und die allgemeine Fitness zu steigern, eignen sich Kurse wie Pump und Bauch Beine Po Kurse natürlich weiterhin. Der Weg zu der Traumfigur ist jedoch ein anderer.