

# Trainieren Frauen anders?

"Ich möchte aber keine großen Muskeln", diese Aussage hört man oft von Frauen, wenn man mit ihnen über Fitnesstraining gerade an den Geräten spricht. Es herrscht auch heutzutage immer noch der Irrglaube, dass Frauen durch ein wohldosiertes Training an Geräten eine zu ausgeprägte, ästhetisch nicht wünschenswerte, Muskulatur entwickeln.

## Was möchten Frauen durch Fitnesstraining erreichen?

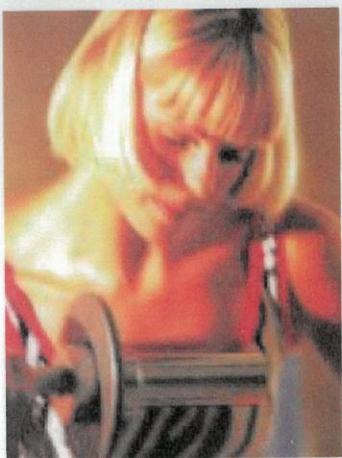
1. Straffung der subjektiven Problemzonen.
2. Abnehmen und Gewichtsreduktion.

Das sind nach meiner Erfahrung als Sportmediziner im Fitness-Studio über 70 % der gesteckten Ziele.

## Was bedeutet Straffung?

Straffung bedeutet nichts anderes als eine Aktivierung der Skelettmuskelatur in den gewünschten Bereichen. Eine Straffung der Problemzonen funktioniert nur, wenn durch

gezielte Übungen gerade an den Fitnessgeräten schlaff gewordene -da im Alltag nicht eingesetzte Muskulatur aktiviert wird. Es wird aber das Volumen dieser Muskulatur nur unwesentlich verändert. Eine andere Art der Straffung ist nicht möglich. Selbstverständlich findet eine solche



Aktivierung auch im Kursbereich bzw. bei anderen Sportarten statt. Hier ist jedoch meistens eine einseitigere bzw. wenig steigerungsfähige

Trainingsmöglichkeit vorhanden. Gerade an den Geräten lassen sich die Übungen ganz speziell abstimmen. Eine Vergrößerung des Volumens von Armen oder Beinen kommt weniger vom Fitnesstraining, sondern hängt meistens mit falscher Ernährung zusammen. Verständlicherweise ist, dass vielen Frauen das Training in der Gruppe mit Musik im Kursbereich mehr zusagt, als ein oft "langweilig empfundenes Training" an den Geräten. Für den richtigen Trainingserfolg ist das Training an den Geräten jedoch zu empfehlen. Es lässt sich auch ein sog. Ergänzungsplan zum Kursbereich erstellen, d.h. die besuchten Kurse mit ergänzenden Übungen zu intensivieren. So ein Plan kann in 20 Min. absolviert werden, dies sollte individuell mit dem Fitness-Trainer abgestimmt werden.



## Gewichtsreduktion

Selbstverständlich ist zentrales Problem der Gewichtsreduktion die richtige Ernährung. Aber um die geht es hier nicht. Ein ausreichendes Maß an pulsgetriggertem Ausdauertraining ist von großer Bedeutung, aber wichtig ist auch die richtige Relation Muskulatur - Körpergewicht. Einfach erklärt - Muskeln brauchen Nahrung - Fett nicht. Deshalb helfen Muskeln beim Abnehmen. Nur ein trainierter Körper, der über ausreichende Muskulatur verfügt, kann die ihm zugeführten Kalorien richtig verwerten. Deshalb keine Angst vor gut definierten Muskeln. Durch einen für Sie individuell erstellten Trainingsplan stellen sich rasch Erfolge im Bereich Gewichtsreduktion bzw. Problemzonentraining ein. Mindestens zwei intensive Trainingseinheiten in der Woche sind aber erforderlich, um die gesteckten Ziele zu erreichen.

IHR DR. THOMAS ROSSBERG

# LIFEPARK MAX offizieller Fitness-Partner des ERCI!

Seit dem 01.06.03 ist es amtlich. Der Profi Eishockeyverein ERC Ingolstadt hat für die nächsten 3 Jahre das Fitness-Center LIFEPARK MAX als Partner in Sachen Fitness verpflichtet.

Dass gerade im Profisportbereich ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining eine grundlegende Voraussetzung ist - bleibt umstritten. Neben dem Gerät- und Freihanteltraining werden für die Ingolstädter Panther auch eigens zugeschnittene Spinning- und Pumpstunden ins Programm aufgenommen.

Eine gute Zusammenarbeit zwischen dem Trainerteam des ERCI und LIFEPARK MAX ist hier natürlich die Grundvoraussetzung. Aber nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch bei den Spielen direkt und bei anderen Events werden beide Unternehmen sich gut ergänzen. Ich freue mich jedenfalls über die Entscheidung, wünsche den Panthers auch in der kommenden Saison wieder viel Erfolg und allen Spielern und deren Partnerinnen viel Spaß beim Training im LIFEPARK MAX.

VOLKER BEITLER

**ERC**  
INGOLSTADT

