



THE BEST PROJECT
YOU WILL EVER
WORK ON IS
YOU



Eine starke Kombination, Frauen und Krafttraining

Jede Frau will vielleicht nicht stärker werden aber die meisten Frauen möchten Gewicht verlieren oder ihren Körper straffen. Die meisten Frauen jedoch vergessen, dass dabei das Krafttraining eine grosse Rolle spielt. Genau genommen ist dies einer der wichtigsten Aspekte für jedes Fitnesslevel. Hier lernst du die vielen Vorteile des Krafttrainings im Hinblick auf den weiblichen Körper kennen und was es alles für dich bereit hält.

Allgemeine Vorteile des Krafttrainings?

Fett- und Gewichtsverlust - bessere Figur - bessere Körperzusammensetzung - mehr Kraft - grössere Leistungsfähigkeit - bessere Stimmung - Stressabbau - Steigerung des Selbstvertrauens - verbesserte Schlafqualität - Verringerung von Depressionen und Angstsymptomen

Stärker und schlanker

Das Krafttraining ist eine Möglichkeit, mehr Kalorien zu verbrennen, Körperfett abzubauen und Muskeln aufzubauen. Durch mehr Muskeln verbrennst du mehr Kalorien. Deine Angst, dass du dann massiger aussiehst und grosse Muskeln bekommst und demzufolge wie ein Mann aussiehst kannst du ablegen, denn dies ist bei Frauen rein Genetisch nicht möglich. Du wirst aber durch das Krafttraining Körperfett verlieren und dabei Muskeln aufbauen und wirst dadurch leichter und schlanker aussehen. Du verbesserst dadurch deine Körperzusammensetzung und verbrennst mehr Kalorien sogar im Ruhezustand. Dies führt zu einer Veränderung der Körperform, hebt deine sportlichen Kurven hervor, dein ganzer Körper erscheint fester und straffer und du wirkst schlanker. Dein weiterer Vorteil dabei ist, dass du dein Zielgewicht durch den erreichten höheren Grundumsatz aufgrund der Muskelzunahme leichter halten kannst. Somit kommen wir zum Schluss, dass Krafttraining Frauen nicht massiger sondern schlanker und stärker macht.

Alltägliche Aufgaben werden leichter / Mentale Stärke und Belastbarkeit steigen

Dadurch, dass Du mehr Kraft hast und sich deine Leistungsfähigkeit steigert fällt es dir im Alltag leichter, schwere Gegenstände zu heben. Somit bist und bleibst du unabhängiger und selbständiger. Auch für die Psyche hat es viele Vorteile, denn es verbessert deine Stressbewältigung, dein Selbstbewusstsein, dein Selbstbild und deine Stimmung. Auf seelische Störungen wie Depressionen, Angstzustände, Magersucht oder Bulimie, die häufiger bei Frauen auftreten, hat es eine positive Wirkung. Diese positive Wirkung auf die Psyche hat auch mit den Endorphinen zu tun, Hormone die als Reaktion auf das Krafttraining freigesetzt werden. Diese lösen im Gehirn zahlreiche positive Effekte aus, wie Stimmungsverbesserung, verbesserte Immunreaktion, veränderte Schmerzwahrnehmung und verminderte Stresswirkung.

Trainiere härter, um besser zu schlafen

Das Krafttraining wirkt sich auch positiv auf die Schlafqualität aus vor allem verkürzt es die Einschlafphase. Eine gute Schlafqualität ist wichtig, da es ein entscheidender Faktor für das Wachstum und die Erholung ist vor allem nach dem Training. Die Trainingsleistung sowie die kognitiven Funktionen, Stimmung, Aussehen und Regenerationsdauer nach dem Training werden von der Schlafqualität direkt beeinflusst.

Die Beste Krankenversicherung ist die Physische Stärke

Das Krafttraining kann das Diabetes-, Herz-Kreislauf- und Osteopenie-Risiko senken. Das viszerale Fett (Bauchfett) kann verringert werden und die Insulininstabilität verbessert werden. Die Knochenmineraldichte wird durch das Krafttraining erhöht und das Osteoporose-Risiko kann reduziert werden. Effekte wie: Verbesserung des Cholesterin-Profiles und Senkung des Ruheblutdrucks sowie der positive Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind ebenfalls Reaktionen auf das Krafttraining.

Also los ran an die Gewichte

Profitiere von den vielen Vorteilen vom Krafttraining und mach es zu einem wichtigen Bestandteil deines Trainingsprogramms damit du deine Ziele erreichst wie z.B. schlanker, stärker, gesünder oder glücklicher in deinem Körper zu werden.