



Übungen für den straffen Bauch und knackigen Po

Warum haben Frauen Cellulite und Männer nicht?

Ein Grund liegt am **Bindegewebe** der Frau. Die **kleinen Streifen und Dellen** am Oberschenkel und am Gesäß sind gefüllte **Fettzellen**, die vom parallel angeordneten Bindegewebe nicht mehr in der Unterhaut festgehalten werden konnten. Das männliche Bindegewebe hingegen verläuft netzartig und ist reißfester, so dass bei Männern **Cellulitis** in der Regel kein Thema ist. Außerdem sorgt das Hormon **Östrogen** dafür, dass die **fettspeichernden Zellen** der Frau um einiges dehnbarer sind als beim Mann. Gerade in der Schwangerschaft ist diese Eigenschaft zum Vorteil.

Muskuläre Aspekte im Frauensport

Ein weiterer Unterschied sind die muskulären Aspekte im Frauensport. Die Muskulatur von Frauen und Männern weist bezüglich ihres Anteils am Gesamtkörpergewicht deutliche Unterschiede auf. Relativ wie absolut ist der Anteil der **Muskulatur bei der Frau geringer als beim Mann. Ca. 35 % versus ca. 40 %**. Absolut gesehen entspricht dieser Wert ca. **23 kg bei der Frau versus 35 kg beim Mann**, bei einem **Körpergewicht von etwa 65 kg bzw. 88 kg**. Der Anteil des Fettgewebes am **Gesamtkörpergewicht** beträgt bei **Frauen ca. 28 % gegenüber 18 % bei Männern**. Dies entspricht beim gleichen Körpergewicht wie oben einem durchschnittlichen Körperfettanteil von ca. 18 kg bei Frauen und 16 kg bei Männern.

Also, was tun?

Fitnessexperten sind sich einig, dass mit **Bewegung, bewusster Ernährung und die Auswahl von speziellen Body-Workouts**, welche **Krafttraining und Ausdauertraining** beinhalten, gezielt Fett abgebaut und **Cellulite bekämpft** werden kann. Wahre **Cellulite-Killer** im Ausdauerbereich sind **Schwimmen, Radfahren oder Joggen**. Bei sanfter **Wassergymnastik** wie beispielsweise **Aqua-Jogging** werden die Muskeln trainiert. Gleichzeitig massiert das Wasser die Haut und das Bindegewebe. Auch **Wandern, Seilspringen oder Tanzen** greifen die Fettreserven an.

Eine kleine Auswahl der effektivsten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po, gibt es im nachfolgenden Abschnitt.



Kräftigung Po:

Schrittstellung-wichtig: Knie des vorderen Beins bleibt hinter der Zehenspitze, Schienbein senkrecht zum Boden und Oberkörper aufrecht. Hinteres Knie Richtung Boden beugen und wieder strecken.



Innenschenkel:

Kniebeugen: Hüfte nach hinten, unten schieben. Rücken gerade. Bauch anspannen.



Bauchmuskulatur:

Unterarmstütz: im Wechsel ein Knie seitlich Richtung Hüfte heranziehen.



Untere Bauchmuskulatur:

Rückenlage, Beine senkrecht zur Decke und Becken etwas vom Boden heben. Langsam Becken zurück auf die Matte.

Ein Wort zum Schluss:

Welche Depots der Körper zuerst abbaut, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Diese Reihenfolge lässt sich auch nicht ändern. Nach einem intensiven Krafttraining setzt der „Afterburn“-Effekt ein. Dabei verbrennen zum Wachstum stimulierte Muskeln noch Energie, wenn das Training längst beendet ist - irgendwann auch an den Problemzonen. Es wird noch einmal darauf hingewiesen, dass es sich bei Cellulite und schwachem Bindegewebe um keine unheilbare Erkrankung handelt, sondern allenfalls um ein unerwünschtes kosmetisches Problemchen, was bezwungen werden kann!

Kommen Sie in unsere Kurse, dann bezwingen wir diese „Problemchen“ gemeinsam!