



Die *Ursachen* dafür wurzeln in der Biologie. Und im **Kopf**. Nur wer die Unterschiede kennt, kann richtig gut *trainieren*. Sich selbst und andere.

TEXT BARBARA WINDISCH
ILLUSTRATION KARIN DREHER

Michael Mayrhofer hat seit zwanzig Jahren intensive Erfahrungen mit Frauen – beim Training wohlge-merkt. Und das ist gut für alle Sportlerinnen, die mit dem Salzburger Sportpädagogen und seinem Personal-Fitness-Institut in Kontakt kommen, denn: „Dass es mehr als einen Unterschied gibt zwischen Frauen und Männern, ist im Berufszweig der Trainerinnen und Trainer noch immer nicht angekommen“, bedauert der Trainingsexperte. Der Sport braucht also mehr Frauenversther! Die Konsequenz für uns fitnesshungrige XX-Chromosomen-Trägerinnen muss sein, individuelle Betreuung einzufordern, mit dem Bewusstsein und der Sicherheit: Wir sind anders, also lasst uns anders Sport treiben!

Aber was heißt „anders“ genau? *Sportmagazin Ladies* hat VIELE kleine und große Unterschiede im Training der Geschlechter recherchiert:

WENIGER MUSKELN, MEHR FETT

Ladys, so ist es. Das ist Mutter Natur. Zehn Prozent mehr Körperfett trifft auf weniger Muskulatur. Für unsere Rolle als Gebärende und Nährende hat das ja absolut Sinn. Für Sportkanonen, ob in der Haupt- oder Nebenrolle, könnte man es als genetischen Nachteil bezeichnen. Muss man aber nicht. (Wir laufen die 100 Meter dann gleich schnell, wenn sie die Kinder bekommen. Deal?)

WOHLKOMPONIERT – ODER RUINIERT?

Jeder Körper hat ursprünglich eine ausgewogene Grundkomposition aus Muskulatur, Fett und Wasser. Jede Crash-Diät oder einseitige Ernährung (Stichwort „Low Carb“) zerfrisst dieses Zusammenspiel mit der Konsequenz: Die Cholesterinwerte junger Frauen entsprechen denen ihrer Opas. „Modelmäßige Mädels haben einen abartig hohen Körperfettanteil, sind also „dünne Dicke“, so Michael Mayrhofer, der ebendies abgetestet

Frauen *trainieren* anders



Sportwissenschaftler Michael Mayrhofer steht u. a. für innovatives Personal-Coaching (www.personal-coaching.at).

hat. Der Grundumsatz, also jene Kalorienmenge, die der ruhende Körper verbraucht, ist so niedrig, dass man trotz wenig Essen nicht abnimmt oder sogar zunimmt. All das lässt sich nur sehr langfristig mit einem gesunden Mix aus Ausdauer- und Muskeltraining wieder ausbalancieren – und einer Abkehr von Boulevard-Diäten, von denen man gleich die Finger hätte lassen sollen.

Im Gespräch mit Michael Mayrhofer stellt sich heraus: Das, was beim Training Weiblein von Männlein unterscheidet, sitzt mehr im Kopf als sonst irgendwo halsabwärts im Körper. „Den Männern drückt man einen Trainingsplan in die Hand und sie sind beschäftigt“, schmunzelt der Sportwissenschaftler. So simpel ist es bei uns Damen freilich nicht.

BAUKASTENTRAINING

Männer sind im Durchschnitt im Training zielorientierter. Er sagt: „Ich will den Halbmarathon im Mai in einer Stunde und 35 Minuten laufen“, organisiert sich einen Trainingsplan und ist diesem täglich hörig. Sie will häufig insgesamt gesund und fit bleiben, ohne ein abstraktes Ziel in leblose Parameter zu zwängen, und jongliert oft bevorzugt mit flexiblen Modulen, als sich strikten Plänen zu unterwerfen. – Denn wissen wir immer, ob sich der Long Jog heute ausgeht oder ob unsere Tagesverfassung just ein Intervalltraining zulässt?

KONSEQUENZ, DIE (WEIBL.)

Aber WENN sich Frauen ein sportliches Ziel setzen – sollen wir „gönnen“ sagen? –, dann verfolgen sie es so konsequent wie kaum jeMANNd. Da braucht es dann eher besonnene Einflüsterungen: „Du bist erkältet, gehe es locker an!“ Oder hier ein kleiner Trick (von Tochtters Hausübungsgutscheinen inspiriert), wenn es an Souffleuren mangelt: sich drei Gutscheine für einen „außerplanmäßigen trainingsfreien Tag“ erlauben. Hochhoffiziell und ohne schlechtes Gewissen.

LOBET & PREISET

Anerkennung motiviert. Frauen ganz besonders. Das müssen ihre Trainerinnen und Trainer wissen und gleichzeitig (mentaler) Coach sein: die Schützlinge am richtigen Ort „abholen“ und wertschätzend anspornen. Und sollten es ANDERE tatsächlich vergessen: ruhig einmal sich selbst auf die Schulter klopfen – die sind stark, die halten das aus. Oder einen Rundumblick werfen: Irgendwo liegt sicher eine Portion Lob zur Abholung bereit.

YANG & YIN

Auspowern ist fein. Danach wünschen wir uns aber bitte eine Stretching-Einheit oder Relaxen in der Sauna, um das Training abzurunden. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist für Frauen wesentlich. Wesentlicher als für Männer, die da einfacher zu „be-üben“ sind. Für Sportlerinnen muss sich die Trainerschaft ein abwechslungsreiches

und austariertes Übungsrepertoire überlegen.

MUSKELPHOBIE

Manchen Hobbysportlerinnen graut es tatsächlich vor Muskeln (den eigenen). Nur ja nicht zu sichtbar und gewölbt dürfen die sein. Regelmäßiges Laufen oder Radfahren fällt daher der Furcht zum Opfer, die Wadeln könnten womöglich nicht mehr in die Stiefel passen. Mayrhofer entkräftigt diese Angst: „Gerade die Wadenmuskulatur ist ganz schwer entwickelbar, selbst wenn man es darauf anlegt. In Kalifornien gehört sie übrigens zu den Lieblingsimplantaten der Bodybuilder.“ Auch das eine sehr schräge Sichtweise ... Und sonst: Wir brauchen Muskeln. Sie halten aufrecht und gesund. Sie bewegen, machen uns straff und verbrennen Energie (Stichwort Grundumsatz). Und Muskelpakete poppen nicht „rein natürlich“ über Nacht auf.

RADAR ALWAYS ON

Im weiblichen Training zählen nicht nur Meter, Sekunden und Wiederholungen, ALLES zählt: die Trainerin, die Trainingspartner, das Konzept – das Wetter. Wenig fokussiert und ablenkbar? Mag sein. Oder aber: sensibel und reaktionsfreudig auf alle Arten von Umweltreizen. So kann man sich über frische Blüten an der Laufstrecke freuen und vom neuen Outfit oder den richtigen Mitläufern motivieren lassen. Oder andersrum: Wenn man die potenzielle Störkraft von atmosphärischen Nebengeräuschen kennt, kann man ihnen leichter einen Dämpfer versetzen – und das Training erfüllter gestalten.

SPÜR ICH MICH NOCH?

Natürlich will man sich auf seinen Körper verlassen können und auf Mitteilungen wie: „Noch belastbar. Müde. Schon satt.“ Verlässliche Synapsen-Post eben. Oft muss dieser Normalzustand der Körperwahrnehmung aber erst langsam wieder hergestellt werden, wegen langjähriger Bewegungsabstinenz, Abnehmwahnsinn oder Betäubung durch Stress. Die gute Nachricht: Diese Rückgewinnung des eigenen Körpergefühls ist möglich. Anfangs geht das manchmal am besten mit Expertenunterstützung (persönliches Training). Für ein maximales Verständnis der eigenen Körper-Sprache, die dann vermittelt: „Eine Runde geht noch!“ oder „Gib Ruh, wenn es wehtut!“ Denn schön, wenn die Trainerinnen und Trainer uns Frauen verstehen. Noch schöner, wenn wir es selbst tun. **SM**