

„Frauen sollten nicht an Gewichten trainieren“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:48 Uhr -



„Frauen sollten nicht an Gewichten trainieren“

Sehr oft haben vor allem Frauen Angst, dass ihre Muskeln explosionsartig wachsen sobald sie eine schwere Hantel auch nur angucken. Sie haben auch Angst davor, am nächsten Tag auf zu breite und maskuline Schultern angesprochen zu werden. Oft beobachtet man dass sie z.B. bei Klimmzügen am Seil das kleinste Gewicht wählen, ohne zu realisieren dass allein die Zugstange gute 10 kg wiegt und sich diese mit dem gewählten Gewicht die Waage hält. In diesem Fall gibt es kaum Widerstand und ein solches Training bringt rein gar nichts und ist eine reine Zeitverschwendung.