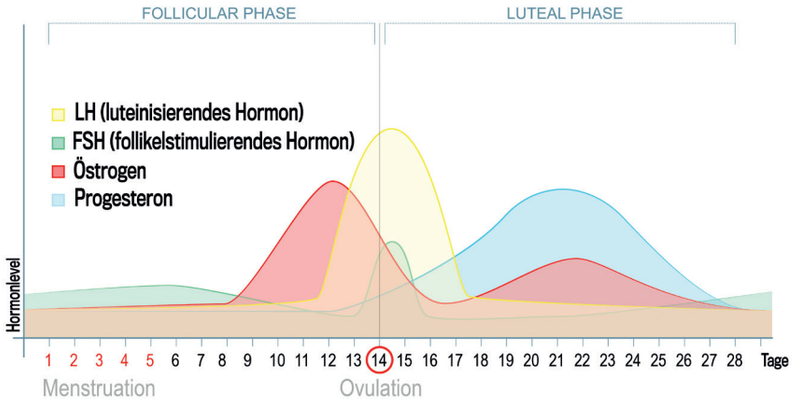
von Andreas Scholz

FÜR DIE FRAUEN: MEHR MUSKELN, WENIGER FETT – MIT DEM HORMONTRICK

Frauen haben es grundsätzlich schwerer, Muskeln aufzubauen und damit denn Körper zu straffen als Männer. Der Grund sollte mittlerweile bekannt sein: Es liegt am Hormonstatus. Männer produzieren hohe Mengen des Hormons Testosteron, welches das Muskelwachstum fördert. Frauen produzieren wenig Testosteron, aber das Hormon Östrogen, welches auch in der Lage ist, Muskeln aufzubauen. Das Problem ist nur, dass es nicht jeden Tag in gleich hoher Menge produziert wird. Frauen mit einem regelmäßigen Monatszyklus produzieren in den ersten zwei Wochen des Zyklus, ungefähr bis zum Eisprung, hohe Mengen des Hormones Östrogen. Nach dem Eisprung wird vermehrt Progesteron produziert. Progesteron besitzt nicht wie Östrogen die Fähigkeit, Muskeln aufzubauen. Es ist eher ein fettverbrennendes Hormon. Wer also Probleme hat, fettverbrennende Muskulatur aufzubauen oder schnell wieder alles verliert, was er aufgebaut hat, sollte mal probieren, dem Menstruationszyklus angepasst zu trainieren:

Menstruationszyklus



Dieses Prinzip sollten alle Frauen einmal ausprobieren, welche nicht hormonell verhüten. Zur hormonfreien Verhütung zählt auch die Spirale oder der Gynefix. Aber auch Frauen, die hormonell verhüten, können mit diesem Ansatz ihre Erfolge verbessern. Für die Praxis bedeutet dies, nach der Beendigung der Regelblutung hauptsächlich schweres Krafttraining zu betreiben. So nutzt du die aufbauende Wirkung des Östrogens voll aus. Nach dem Eisprung sollte vermehrt Fettverbrennungstraining auf dem Crosstrainer oder mit hohen Wiederholungszahlen beim Krafttraining auf dem Plan stehen.

FL0819_030_SCHOLZ_x.indd 42 11/06/2019 22:14

TRAINING - WOCHE 1 UND 2 (ÖSTROGENPHASE)

KADENZ: Die Kadenz beschreibt die Dauer der jeweiligen Bewegungen, die negative (exzentrische), isometrische (Kontraktion) und positive (konzentrische) Phase. Als Beispiel dazu die Kniebeuge: Das Beugen ist die negative Phase, das Aufstehe die positive Phase und das Halten des Gewichts in der Anspannung ist die Kontraktionsphase.

TUT (TIME UNDER TENSION): Time under Tension sagt aus, wie lange sich der Muskel während des Satzes unter Spannung befindet.

EIN BEISPIELPLAN

TAG 1: BRUST UND BIZEPS

BRUST

KURZHANTEL-SCHRÄGBANK-DRÜCKEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 6-8 WDH (schwer)	(2/0/1)	18-24 Sek.
4. Satz 6-8 WDH	(2/0/1)	18-24 Sek.

BUTTERFLY-MASCHINE	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.
3. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.

KABELZÜGE ÜBER KREUZ	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.
3. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

ERNÄHRUNG
Die Ernährung sollte an die jeweilige Phase angepasst werden. Während der Blutung (Phase 1) gibt es viele kleine Mahlzeiten, welche das Glückshormon Serotonin anregen. Von Phase zu Phase reduziert sich die Kalorienmenge und die Mahlzeitenfrequenz, um optimal die natürlichen Hormonwirkungen auszunutzen.

BIZEPS

SCOTT-CURLS (FREI ODER AN DER MASCHINE)	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.
4. Satz 8 WDH (schwer)	(2/0/1)	24 Sek.

KURZHANTEL-CURLS IM STEHEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 8 WDH (schwer)	(2/0/1)	24 Sek.
4. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

FL0819_030_SCHOLZ_x.indd 43 11/06/2019 22:14

von Andreas Scholz

TAG 2: RÜCKEN UND HINTERE SCHULTER

RÜCKEN

LANGHANTEL-RUDERN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 10 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	30 Sek.
4. Satz 6 WDH (schwer)	(2/0/1)	18 Sek.

RUDERN IM SITZEN AN DER MASCHINE	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 15 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	45 Sek.
4. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.

BREITES LATZIEHEN VOR DER BRUST	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 10 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	30 Sek.
3. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.

HYPEREXTENSIONS	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.
3. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

HINTERE SCHULTER

BUTTERFLY REVERSE	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

FL0819_030_SCHOLZ_x.indd 44 11/06/2019 22:14

TAG 3: SCHULTER UND TRIZEPS

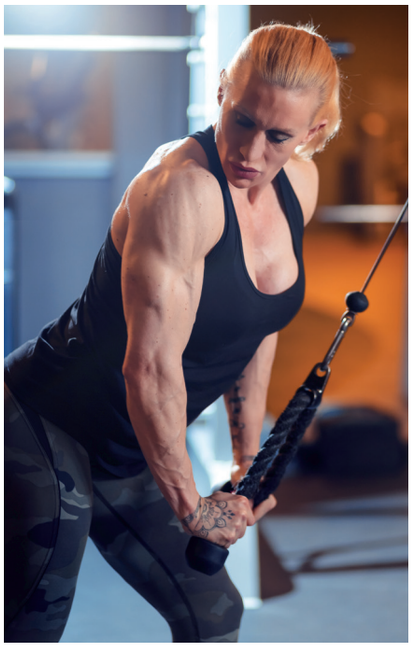
SCHULTER

LANGHANTEL-FRONT-DRÜCKEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 10 WDH (mittelschwer	(2/0/1)	30 Sek.
4. Satz 6 WDH (schwer)	(2/0/1)	18 Sek.

KURZHANTEL-SEITHEBEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 8 WDH (schwer)	(2/0/1)	24 Sek.

TRIZEPS

ENGES BANK-DRÜCKEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 15 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	45 Sek.
4. Satz 10 WDH (schwer)	(2/0/1)	30 Sek.



TAG 4: QUADRIZEPS, BEINBIZEPS UND WADEN

QUADRIZEPS

AUSFALLSCHRITT	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 10 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	30 Sek.
4. Satz 6-8 WDH (schwer)	(2/0/1)	18-24 Sek.

BEINPRESSE (45 GRAD)	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 10 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	30 Sek.
4. Satz 6-8 WDH (schwer)	(2/0/1)	18-24 Sek.

BEINSTRECKEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.
3. Satz 8 WDH (schwer)	(2/0/1)	24 Sek.
4. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

BEINBIZEPS

BEIN-CURLS IM LIEGEN ODER STEHEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 12 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	36 Sek.
3. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.
4. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.

WADEN

WADENHEBEN IM STEHEN	KADENZ	TUT
1. Satz 15 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
2. Satz 10 WDH (zum Aufwärmen)	(2/0/1)	45 Sek.
3. Satz 12 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	36 Sek.
4. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

BAUCHTRAINING (ZWEIMAL PRO WOCHE NACH WAHL)

CRUNCHES

AUSFALLSCHRITT	KADENZ	TUT
1. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.
2. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.
2. Satz 20 WDH (mittelschwer)	(2/0/1)	60 Sek.

FL0819_030_SCHOLZ_x.indd 45 11/06/2019 22:14

TRAINING
- WOCHE 3 UND 4 (PROGESTERON-WOCHEN)

Dreimal pro Woche Kursteilnahme (Bodypump, Step, o. ä.) und Fettverbrennungstraining. Alternativ kann anstatt der Kurse auch im Gerätebereich im Zirkel trainiert werden (Kraftausdauer). Es folgt ein Beispielplan für den Fall, dass kein Kraftausdauerzirkel vorhanden ist.

PROGESTERONTRAINING:

- Die Pausen zwischen den einzelnen Übungen werden sehr kurz gehalten, ca. 30 Sekunden.
- Nach komplettem Durchgang des Zirkels 2 bis 3 Minuten pausieren. Danach den nächsten Durchgang des Zirkels absolvieren.
- 2 bis 3 Durchgänge.
- Wichtig: Die positive Phase (konzentrisch) – also das Anheben – wird betont und sehr langsam ausgeführt, Dauer = 4 Sekunden. Das Herablassen wird nicht betont. Dauer = 1 Sekunde.
- Ein Satz sollte 80 Sekunden dauern.

WORKOUT

ÜBUNG	WDH*
Vorgebeugtes Rudern	20
Kurzhantel-Seitheben	20
Latziehen zur Brust	20
Crunches	20
Beinpresse	20
Bizeps-Curls	20
Trizepsdrücken am Kabelzug mit Seilgriff	20

* Tempo: konzentrisch (anheben) 4 Sekunden, isometrisch (halten) 2 Sekunden, exzentrisch (ablassen) 1 Sekunde.

ZUSAMMENFASSUNG

Vor dem Eisprung wird das Östrogen genutzt, um Muskeln aufzubauen. Das Training ist entsprechend „exzentrisch" betont angepasst. Nach dem Eisprung wird das Progesteron genutzt, um Fett abzubauen. Das Training ist entsprechend „konzentrisch" betont und dient vor allem der Straffung des Körpers.

ANDREAS SCHOLZ
Der Figurmacher®

Ernährungswissenschaftler – Fachbuchautor – Logi-Trainer, Dozent am IST Studieninstitut und Deutsche Fitnesslehrervereinigung, GfE-Präsident 2004-2008, Referent für Figur- und Fitnessernährung, Veranstalter des Fibo Power Symposiums (www.fibofigurspecial.de), Wettkampfvorbereiter der Klassen Figur und Body.

www.figurmacher.de

MODEL
MARINA PUTZIGER
Fotos von www.bodybuilding.work

FL0819_030_SCHOLZ_x.indd 46 11/06/2019 22:14