08. März 2018

Ein Sixpack ist Pflicht

Der Druck, bestimmten Schönheitsidealen zu entsprechen, lastet heute auch auf den Jungs. Wer zu dünn ist, wird als «Lauch» verspottet – der Besuch im Fitnesscenter gehört deshalb für immer mehr zum alltäglichen Programm. Auch für Leandro, Yigit und Cüneyt aus Zürich.

Text *Ralf Kaminski (/profile/569294)* **Fotos** *Michael Sieber*

Leandro Bento ist jeden Tag im Fitnesscenter: Er möchte später sein Geld als Bodybuilder verdienen.

Lesezeit 11 Minuten

Leandro Bento (16) trainiert sieben Tage die Woche, jeweils mindestens zwei Stunden. «Und wenn ich mal nicht kann, habe ich ein schlechtes Gewissen», sagt der portugiesische Sanitärinstallateurlehrling. Sein grosses Ziel ist, als Bodybuilder sein Geld zu verdienen, vielleicht eigene Fitnessstudios zu haben, am liebsten in den USA, wo auch sein Vorbild Arnold Schwarzenegger berühmt geworden ist.

Diesem Ziel ordnet er vieles unter, auch die Ernährung, was während der Arbeit gar nicht so leicht ist. «Früher habe ich zwölf Mal am Tag gegessen, das geht heute nicht mehr.» Er isst viel Reis, Gemüse, Eier, Poulet, Lachs und wiegt immer alles ab – eine App sagt ihm, wie viel Protein oder Eiweiss er noch essen sollte.

Und bei all dem ist er eisern. Fettiges vermeidet er, wo er kann, an seine letzte Glace kann er sich nicht erinnern, auch Cola oder Alkohol kommen nicht in Frage. «Am schwierigsten ist es, morgens acht Eier zu essen, weil ich die eigentlich nicht mag. Aber das ist alles eine Frage der mentalen Stärke.» Genauso systematisch ist er im Fitnesscenter: «Ich trainiere von Kopf bis Fuss jede Muskelgruppe zweimal pro Woche, arbeite jeden Tag an etwas anderem und variiere die Übungen regelmässig, weil sich die Muskeln sonst daran gewöhnen und nicht mehr wachsen.»

Als Leandro vor bald drei Jahren mit seinem Training begann, war er deutlich schmaler und schlanker – und wurde in der Schule wegen seiner Bodybuilder-Ziele belächelt. «Das schaffst du nie, haben alle gesagt. Aber das hat mich erst recht angespornt.» Heute erntet er bewundernde Blicke und fühlt sich bestätigt.

«Der Konkurrenzkampf ist gross»

Einer der Spötter von damals ist Yigit Gökduman (17), ein Schweizer mit türkischen Wurzeln, der inzwischen ebenfalls regelmässig mit Leandro im Silhouette-Studio in Zürich-Altstetten trainiert. «Ich habe gesehen, was für Fortschritte er macht», sagt der KV-Lehrling. «Ausserdem musste ich mir Sprüche anhören, ich sei zu dick, das hat genervt.» Also fragte er Leandro vor etwa zwei Jahren, ob er ihn mitnehme und ins Training einführe. «Ich will gut aussehen, und das Training gibt mir auch ein besseres Körpergefühl.»

Gute Freunde, die oft gemeinsam trainieren: Cüneyt Yildirim (oben), Yigit Gökduman (links) und Leandro Bento im Silhouette-Fitnesscenter in Zürich-Altstetten.

Yigit geht aber «nur» drei- bis viermal pro Woche ins Studio und achtet nicht weiter auf seine Ernährung. «Ich sehe das mehr als Hobby, deshalb esse ich, worauf ich Lust habe.» Dank des regelmässigen Trainings ist er dennoch rank und schlank und findet eher, er müsste noch etwas mehr Muskeln aufbauen, deshalb trinkt er seit Kurzem auch Proteinshakes. Sein Ideal ist der US-Fitnessstar David Laid.

Wie Yigit macht es auch sein Kollege Cüneyt Yildirim (19): Er betrachtet Fitness als Hobby, bei dem er Freunde trifft und Spass hat. Dass für ihn trotz eines über einjährigen Trainings der Weg zum fitten Körper noch weit ist, bringt den KV-Lehrling nicht aus der Ruhe. Sein Motiv fürs Gym war nicht so sehr abzunehmen, sondern einen männlicheren Look zu bekommen. «Der Konkurrenzkampf ist gross», sagt er. «Und heute vermisse ich es fast schon, wenn ich mal keinen Muskelkater habe.»

Viele Jungs trauen sich im Sommer nicht in der Badi

Die ausgiebige Betrachtung des eigenen Körpers gehört bei allen dreien zum täglichen Programm. Und auch im Umfeld der Jungs geht mittlerweile fast jeder ins Fitnesscenter. «Der Trend kam vor

ein paar Jahren aus dem Nichts», sagt Leandro. «Ich war in unserer Altersgruppe einer der Ersten, dann taten es immer mehr.» Alle drei haben schon vorher Sport getrieben. «Aber irgendwann ging jeder ins Fitness», erzählt Cüneyt. «Man macht es, weil anderen es auch machen.»

Und weil es einen hohen Druck gibt, dem aktuellen Schönheitsideal zu entsprechen: Männer müssen heute Muskeln haben. Vor ein paar Jahren noch waren nur Dicke Opfer von Sprüchen, heute werden auch Dünne verspottet – als «Lauch». Die drei kennen viele, die sich im Sommer nicht in die Badi wagen, weil sie sich zu dick oder zu dünn finden.

«Viele Menschen fühlen sich mehr oder weniger bewusst unter Druck gesetzt», sagt Chiara Testera Borrelli, Leiterin Team Kantonale Aktionsprogramme bei Gesundheitsförderung Schweiz (https://gesundheitsfoerderung.ch) .

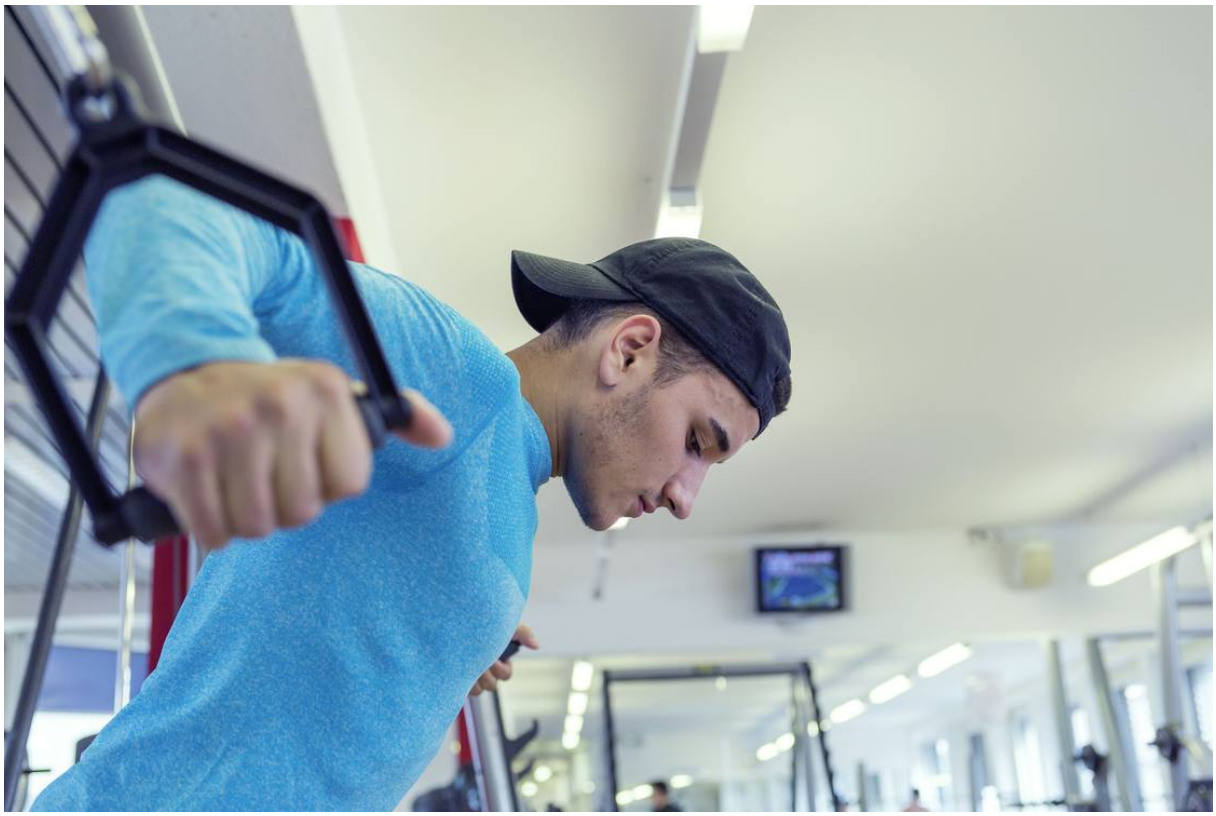
Verantwortlich für das neue Idealbild sei nicht zuletzt die Medien-, Werbe- und Modeindustrie, sagt Chiara Testera Borrelli (40), Leiterin Team Kantonale Aktionsprogramme bei Gesundheitsförderung Schweiz. «Diese Branchen beeinflussen nicht nur die Wahrnehmung der Jugendlichen und Kinder bezüglich ihres eigenen Körpers, sie setzen in ihren Marketingstrategien Schönheitsstandards zur Erreichung ihrer kommerziellen Ziele.» Eine Folge davon sei, dass sich viele Menschen mehr oder weniger bewusst unter Druck gesetzt fühlten, sagt Testera Borrelli. Eine Schweizer Studie zum Körperbild von Teenagern kam 2015 zum Schluss, dass nur 35 Prozent der Mädchen und 56 Prozent der Buben mit ihrer Figur zufrieden sind. 48 Prozent der Jungs hätten gern mehr Muskeln, 30 Prozent sogar deutlich mehr.

Konkrete Zahlen über die Entwicklung in Fitnesscentern gibt es allerdings nicht. Laut dem Schweizerischen Fitness-und-Gesundheitscenter-Verband waren 2015 7,8 Prozent aller Kundinnen und Kunden unter 20 Jahre alt – Zahlen aus früheren Jahren, die einen Trend anzeigen könnten, hat der Verband nicht. Präsident Claude Ammann hält es für möglich, dass mehr junge männliche Kunden «in Billigcentern» trainieren als auch schon, für die Studios des Verbands sehe er jedoch keinen solchen Trend – dort nehme vor allem die Zahl der über 50-Jährigen zu.

Der Schweizer Marktführer Activ Fitness, der zur Migros gehört, kann zwar auch keine Trendzahlen liefern, schätzt die Situation jedoch anders ein. «Wir beobachten seit einigen Jahren ganz klar eine Zunahme junger männlicher Kunden in unseren Studios»,

sagt die Medienverantwortliche Lilly Sulzbacher. Diese kämen meist in Gruppen und seien stärker aufs Aussehen fixiert. «Während andere oft aus gesundheitlichen Gründen kommen und Muskeln am ganzen Körper trainieren, fokussieren viele junge Männer stark auf Oberkörper und Arme.»

Die jüngsten Kunden bei Activ Fitness sind 14, aber alle unter 18 können sich nur mit der Unterschrift der Eltern anmelden. Die Teenager stehen beim Trainieren auch stärker unter Beobachtung. «Das Risiko, dass sie falsch trainieren oder es übertreiben, ist höher», sagt Sulzbacher. «Da haben wir schon eine gewisse Verantwortung.»



«Eigentlich geht es ums Selbstbewusstsein, und wer trainiert und sich gut fühlt, hat automatisch mehr davon», findet Yigit.

Gefragt, weshalb es wichtig ist, trainiert auszusehen, sind Yigit, Cünyet und Leandro sich einig: wegen der Frauen. «Wenn man früher gut Fussball gespielt hat, war man auch bei den Frauen begehrt, heute gilt das gleiche für Fitness», sagt Cüneyt. «Sie wollen Männer, die sie auch beschützen können, deren Aussehen Respekt abfordert.» Leandro erzählt, dass ihm früher in der Badi immer die gut trainierten Männer aufgefallen sind. «Das Sixpack, die Bizepse, ich wusste einfach, so will ich auch aussehen.» Auch im Fitness-Center schauen die drei nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer an.

Schon Kinder sorgen sich wegen ihrem Sixpack

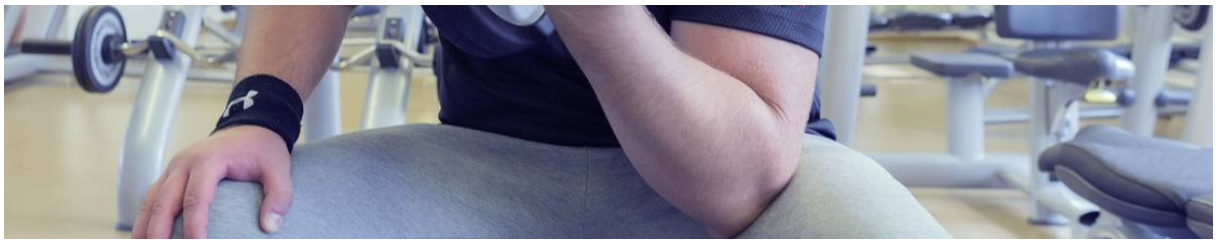
Sich um den eigenen Körper zu kümmern und ihn mit anderen zu vergleichen, gehöre heute einfach dazu, finden die Jungs. «Man muss auch gut riechen und gepflegte Hände haben.» Die Frisur darf morgens ebenfalls etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Und das alles fängt heute schon bei Kindern an. «Mama, sieht mein Sixpack aus wie richtig?», fragte kürzlich der Sohn von Medienfrau Katharina T.*, während er mit nacktem Oberkörper zähneputzend vor dem Spiegel im heimischen Bad stand. «Ich dachte, ich höre nicht richtig, er ist ja erst 10.» Sie fragte nach, wie er darauf komme. «Da stellte sich heraus, dass beim Umziehen nach dem Schulsport ein Junge gehänselt worden war, weil er kein Sixpack hatte.»

Seither ist ihr Sohn in Sorge, ob er den Ansprüchen genügt. «Er fand, er müsse wohl noch mehr trainieren, und besteht auch

darauf, nichts Süsses mehr zu essen, damit er ja nicht dick wird.» Und das, obwohl bei dem schlanken, sportlichen Jungen dafür gar kein Risiko besteht. Von anderen Müttern aus ihrem Umfeld hört Katharina T. ähnliche Geschichten. «Und ich fürchte, dass es in den Teenagerjahren noch heftiger wird.»

Dabei seien gut trainierte Muskeln nicht zwingend nötig, um bei den Frauen Erfolg zu haben, räumen die drei Jugendlichen ein. Cüneyt erzählt von einem Kollegen, der weder besonders attraktiv aussieht noch fit ist – und sich dennoch über mangelnde weibliche Aufmerksamkeit nicht beklagen kann. «Aber er ist sehr selbstbewusst, im Grunde geht es vor allem darum», sagt Yigit. «Und wer trainiert und sich gut fühlt, hat automatisch mehr Selbstbewusstsein. Muskeln sind sozusagen ein Pluspunkt. Aber Cüneyt hat schöne Augen, das ist auch ein Pluspunkt.» Zudem sei wichtig, wie man sich auf Social Media präsentiere, ergänzt Cüneyt. «Wer einen guten Stil hat, zum Beispiel beim Schreiben, der punktet.» Zu viele Muskeln dürfen es ausserdem auch wieder nicht sein. «Es muss natürlich aussehen.»



«Frauen wollen Männer, die sie auch beschützen können, deren Aussehen Respekt abfordert», sagt Cüneyt.

Yigit und Cüneyt sind Singles, flirten aber fleissig und erfolgreich. Leandro hat eine Freundin, allerdings in Frankreich. Worüber er gar nicht so unglücklich ist, weil er sonst wohl weniger Zeit fürs Trainieren hätte.

Alle betonen, dass Sprüche über das Aussehen anderer drinliegen, solange sie freundschaftlich gemeint sind. Jemanden zu mobben, weil er zu dick oder zu dünn ist, gehe hingegen gar nicht. «Wenn ich so etwas mitkriegen würde, würde ich sofort eingreifen», sagt Leandro. «Unser Lehrer hat immer gesagt: Sprüche damit zu entschuldigen, es sei nur Spass gewesen, gehe nur, wenn beide dabei Spass hatten, nicht nur einer.» Dass Mobbing dennoch vorkommt und auch katastrophale Folgen haben kann, ist ihnen wohl bewusst – sie wissen sogar von einem Mädchen aus der Region, das deswegen Suizid begangen hat.

Was können Eltern tun, wenn sie realisieren, dass ihr Kind Probleme mit seinem Körperbild hat? «Sie sollten persönlichen Eigenschaften einen höheren Wert beimessen», rät Chiara Testera Borrelli, «zum Beispiel Aspekte ihrer Kinder hervorheben, die nichts mit dem Aussehen zu tun haben, etwa Charakterzüge, Humor oder Freundlichkeit.» Diese Qualitäten sollten sie stärken

und den Kindern klarmachen, dass sie geliebt und akzeptiert werden, wie sie sind. Wichtig sei auch die eigene Vorbildfunktion. «Eltern sollten negative Bemerkungen zum eigenen Gewicht oder Aussehen vermeiden, da dies bei den Kindern das Gefühl bestärken kann, dass bestimmte körperliche Merkmale nicht akzeptabel sind.»

Auf gesellschaftlicher Ebene plädiert sie für freiwillige Massnahmen der Industrie, der Modewelt und der Medien, etwa Aufklärung über am Computer nachbearbeitete Bilder oder das Angebot schöner Kleidung für alle Grössen. Auch könnte man für Models einen Mindest-BMI-Wert festlegen. «Andere Länder wie Österreich oder Frankreich sind uns diesbezüglich voraus.»

Frauen noch immer stärker unter Druck

Wobei Übergewicht immer noch schwieriger ist, als dünn zu sein, finden die drei Jungs. «Genauso wie Frauen sich trotzdem immer noch mehr Mühe geben müssen als wir», sagt Cüneyt. «Die schminken sich jeden Morgen eine Stunde lang, essen kaum was und halten sich auch mit 50 Kilo noch für zu fett. Der Druck ist für sie viel extremer, im Grunde müssen sie wie Models aussehen.» Alles in allem finden die drei es aber okay, dass heute auch auf ihnen der Druck lastet, gut auszusehen. Zudem, sind sie sich einig, machten sie so etwas Produktives, oft gemeinsam mit Freunden. «Ansonsten wären wir in der Zeit vermutlich zu Hause und würden Youtube-Videos schauen oder gamen», sagt Yigit. Wobei sie schon noch andere Hobbies haben: Leandro bringt sich gerade selbst via Youtube das Pianospielen bei, Yigit und Cüneyt spielen gerne

Fussball und gehen schwimmen.

«Wenn ich mitkriegen würde, dass jemand wegen seines Aussehens gemobbt wird, würde ich sofort eingreifen», sagt Leandro.

Konkrete Zukunftspläne haben sie auch schon: Leandro will Pilot werden, um mit dem Geld dann seinen Bodybuilder-Traum zu finanzieren. Yigit plant eine Ausbildung zum Immobilienmakler, und Cüneyt möchte nach der Lehre die Matura nachholen und sich in seiner Branche weiterentwickeln. Alle drei können sich nicht vorstellen, dass sie irgendwann mal nicht mehr ins Gym gehen, auch wenn sie älter sind, einen Job und eine Familie haben. «Fitness ist eben nicht einfach nur ein Hobby», sagt Leandro, «es ist ein Lifestyle.»

**Name der Redaktion bekannt*

Marco Toigo (45) gilt als Kapazität auf dem Gebiet der integrativen Muskelphysiologie. Er ist Forschungsleiter und Mitglied der Geschäftsleitung von OYM (http://www.oym.ch) , dem Kompetenzzentrum für Athletiktraining und Forschung im Spitzensport, und Gründer von Tense Up (https://tenseup.ch) und MYOFABRIC, beides Spin-offs der ETH Zürich. Toigo ist zudem Autor des Sachbuchs «MuskelRevolution» (https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/marco-toigo/muskelrevolution/id/9783642376405) und als Kolumnist «Dr. Muscle» (http://www.20min.ch/fitness/workout/story/-Danke--Dr--Muscle---31114445) bekannt.

«Der eigene Körper ist zum Statussymbol geworden»

Es ist ganz wichtig, sich beim Training realistische Ziele zu setzen, sagt Marco Toigo. Der Muskelphysiologe und Autor erklärt, welche Fehler die Trainierenden am häufigsten machen.

Marco Toigo, gibt es in den Fitnesscentern tatsächlich immer mehr Jugendliche?

Konkrete Zahlen sind mir keine bekannt, aber ich beobachte schon, dass in den Studios mehr Jugendliche trainieren. Die Zahl der Center ist in den letzten Jahren auch enorm gewachsen, darunter sind einige sehr günstige Anbieter, die für Jugendliche attraktiv sind. Einen Einfluss haben sicher auch all die Fitnessstars und -sternchen mit ihren Youtube- und Instagram-Kanälen, deren Botschaft sich so weiter multipliziert: Stark zu sein, ist anscheinend sexy und erstrebenswert.

Und Jugendliche reagieren auf Modetrends besonders sensibel.

Ja, aber man kann den Effekt auch bei Erwachsenen beobachten, bei ihnen zeigt er sich vielleicht einfach anders. Unter Topmanagern zum Beispiel ist der Druck hoch, nicht nur beruflich leistungsfähig zu sein, sondern das auch privat unter Beweis zu stellen, etwa durch das Absolvieren eines Marathons oder Triathlons. Der eigene Körper ist zu einer Art Statussymbol geworden.

Was sind typische Fehler, die man beim Fitnesstraining macht?

Es gibt zwei wichtige: Der erste ist, sich selbst unrealistische Ziele zu setzen. 70 bis 80 Prozent des Potenzials für Muskel- und Kraftaufbau sind durch die eigenen Gene vorherbestimmt: Lässt man 100 Männer die gleichen Übungen für den Bizeps absolvieren, wird die Mehrheit innerhalb von drei Monaten beim Muskelquerschnitt ungefähr 20 Prozent zulegen. Zwei bis drei Prozent legen 50 bis 60 Prozent zu, bei einem Prozent sind kleine bis keine Veränderungen messbar. Wer für das Körpermerkmal der Muskulosität keine förderlichen genetischen Voraussetzungen hat, wird scheitern, sich die Muskeln seiner Bodybuilding- oder Youtube-Fitnessidole anzutrainieren. Und greift dann vielleicht zu Doping, in der vergeblichen Hoffnung, die naturgegebene Ungleichheit zu kompensieren.

Wie verbreitet ist das? Und wie problematisch?

Im ambitionierten Breitensport anscheinend ziemlich. In einer deutschen Studie gaben vor ein paar Jahren 3,9 Prozent der befragten Frauen und 19,2 Prozent der befragten Männer an, aktuell oder in der Vergangenheit leistungsfördernde Substanzen eingenommen zu haben, die auf der Dopingliste stehen. Aber diese Zahlen sind mit Vorsicht zu geniessen, die Dunkelziffer ist hoch. Und die Anwendung umso problematischer, als die damit möglicherweise erreichten körperlichen Effekte sich zurückbilden, wenn man das Doping absetzt – die schädlichen Gesundheitsfolgen hingegen können

bleiben, von der Unfruchtbarkeit bis zum Krebs. Daneben gibt es den Bereich der Ergänzungsnahrung, etwa Proteinpräparate. Die können je nachdem schon nützlich sein, aber die meisten sind voller unnötiger Zusatzstoffe, deren Langzeiteffekte auf den Körper unbekannt sind. Wenn schon, dann verwendet man am besten biologisch zertifiziertes, hoch konzentriertes Proteinpulver, wie das von Tense Up. Aufgrund seiner qualitätskontrollierten Naturbelassenheit eignet es sich auch für Jugendliche.

Und der zweite zentrale Fehler?

Falsch zu trainieren: Zu schnelle und unkontrollierte Bewegungen, zu schwere Gewichte und falsche Bewegungsabläufe erhöhen das Verletzungsrisiko. Wenn mehrere Jugendliche zusammen trainieren, gibt es oft einen Wettbewerb, wer die schwersten Gewichte stemmen kann. Beim Training geht es aber nicht um die Demonstration von Kraft. Es bringt auch keinen Zusatznutzen beim Training, sondern erhöht lediglich die Gefahr, dass Probleme auftreten.

Eine gute Einführung ist also zentral.

Genau, und das ist oft gar nicht so einfach. Jugendliche und auch ältere Generationen kommen häufig mit grossem Halbwissen und viel «Broscience». Sie haben schon Hunderte Youtube-Videos gesehen, glauben genau zu wissen, was gut und richtig ist. Da muss man als Instruktor schon sehr kompetent sein, um dagegenhalten zu können, wenn sie etwas nachmachen wollen, das ihnen nichts bringt oder gar

problematisch ist. Und es gibt halt viele Studios, bei denen die Trainingsqualität der Kunden nicht an oberster Stelle steht.

Ab welchem Alter kann man anfangen?

Im Grunde gibt es keine Grenzen, solange es altersgerecht passiert. Bei Kindern braucht es spielerische Elemente, idealerweise macht man Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Für die Geräte in den Fitnessstudios braucht es ohnehin eine gewisse Mindestgrösse, um daran trainieren zu können. Grundsätzlich ist es sehr zu empfehlen, den Körper über die ganze Lebensspanne zu trainieren, am besten ganz selbstverständlich in den Alltag integriert. Denn ein dritter Fehler ist es, mit Training zu beginnen, um dann wieder damit aufzuhören.

Gesellschaft (/tags/t/gesellschaft) Sport (/tags/t/sport)
Teenager (/tags/t/teenager)

Ralf Kaminski
Text (/profile/569294)

Justin McKay (/profile/5271180)
14.03.2018

Warum erklärt der grosse Herr Toigo nicht was wirklich funktioniert anstatt selbst wieder Broscience zu streuen. Aussage gemäss Herr Toigo: "Lässt man 100 Männer die gleichen Übungen für den Bizeps absolvieren, wird die Mehrheit innerhalb von drei Monaten beim Muskelquerschnitt ungefähr 20 Prozent zulegen. Zwei bis drei Prozent legen 50 bis 60 Prozent zu, bei einem Prozent sind kleine bis keine Veränderungen messbar. Wer für das Körpermerkmal der Muskulosität keine förderlichen genetischen Voraussetzungen hat, wird scheitern, sich die Muskeln seiner Bodybuilding- oder Youtube-Fitnessidole anzutrainieren". Immer sind schlechte Gene daran schuld. Mir fällt leider immer wieder auf, dass konstruktives Wissen hierzulande einfach nicht vorhanden ist. Sogar bei Leuten, welche grosse Titel voran schieben und aus diesem Grund leider Einfluss haben. Das bringt niemanden weiter und ist überhaupt nicht fördernd. Herr Toigo, warum lesen sie nicht einmal das Buch Starting Strength von Mark Rippetoe. Herr Rippetoe ist ein echter Experte, der wirklich was von der Thematik verstehen. Oder lesen sie mal wissenschaftlich belegte Berichte von Koryphäen wie Lyle Mcdonald oder Alan Aragon. Aus eigener Erfahrung weiss ich, als Natural muss man grundsätzlich stärker werden, um Muskeln aufzubauen. Das bedeutet, über die Zeit mehr Gewicht auf die Stange zu bekommen. Nichts anderes ist entscheidend! Wer 100 kg auf der Bank drückt, 130 kg Kniebeugen macht und 150 kg im Kreuzheben bewegt, sieht auch danach aus. Die meisten Studiogänger können mit der richtigen Unterstützung wie ein Athlet trainieren und fortgeschrittene gesunde kraftwerte erreichen. Nehmen sie sich nur ein Beispiel am olympischen Gewichtheben (schweizerische Amateur Gewichtheber) oder Kraftdreikampf (Powerlifting). Dort weiss man schon lange was funktioniert und wie man bei höheren Kraftwerten sarkoplasmatische Hypertrophie trainieren kann, wenn man das möchte. Herr Toigo, es ist immer einfach zu erklären was nicht funktioniert. Aber das wissen die meisten auch ohne ihre Hilfe.

3(/_/like-dislike) 1

Tanja Janezic (/profile/613495)
14.03.2018

Zu der Antwort auf meinen Beitrag: Ich bin selber sehr sportlich unterwegs (3-4 x pro Woche; Fitness/Cardio-Training, Flow Yoga, BodyArt, Jogging, etc.) Die Mischung macht es aus, bringt nicht nur bessere Erfolge, sondern macht auch Spass - vor allem, wenn man gute Instruktoren hat, welche aus medizinischem Bereich kommen! Ich bin und bleibe ein Bewegungsmensch und stimme dir in allen Punkten zu - nur soll man beachten; was süchtig machen kann, kann auch "krank" machen!

♡ (/_/like-dislike)

Tanja Janezic (/profile/613495)
12.03.2018

Ich finde es sehr bedenklich, wenn man(n) jeden Tag ins Fitnesscenter für mindestens 2 Stunden trainieren muss. Das ist eine SUCHT und ist nicht mehr gesund! Und leider sind viele Angestellte in den Fitnesscentern gar nicht daran interessiert, ihre Kunden kompetent zu betreuen und bei den Übungen zu korriegeren! Gilt nicht für alle aber leider für eine Mehrheit....

♡ 1(/_/like-dislike) 💬 1

Justin McKay (/profile/5271180)
14.03.2018

Sport kann süchtig machen egal ob Tänzer, Marathonläufer, Sprinter, Tennisspieler, Fussballer oder Kickboxer. Was ist schlecht daran, wenn man motiviert ist sich zu bewegen.

Besonders in der heutigen Gesellschaft ist es bestimmt besser als nur unsportlich auf dem Sofa TV oder soziale Medien zu konsumieren. Betreffend Kraftsport: Kompetente Trainer sind in den meisten Studios leider die Ausnahme. Als Anfänger trainiert man am effizientesten einen Ganzkörper-Trainingsplan vielleicht 2x jedoch nicht mehr als 3x in der Woche. Mehr bringt in diesem Stadium nichts, denn die Regeneration ist nach dem Training genauso wichtig um Fortschritte zu machen. Anfänger reagieren noch fast auf jeden Trainingsreiz sehr stark. Egal, ob man Fahrrad fährt, Krafttraining macht oder schwere Einkaufstaschen trägt - der Körper passt sich an den Reiz an. Fortgeschrittene Kraftwerte erreicht man ohnehin nur mit fokussiertem und technisch korrektem Krafttraining. Korrektes Krafttraining muss richtig erlernt werden wie alle übrigen Sportarten. Deshalb kommen die meisten trainierenden nicht über die Anfängerkraftwerte hinaus. Ist es lohnenswert trotzdem Krafttraining zu machen? Auf jeden Fall! Feeling: Du fühlst dich generell gut und stark. Klassische Schmerzen durch eine träge Lebensweise verschwinden. Dein Gang ist aufrecht und deine Körperhaltung sieht gesund aus. Es macht viel Spass in so einem Haus zu wohnen.

♡ 1(/_/like-dislike)

Louis Debrunner-Hauser(/profile/669803)
09.03.2018

Eine 6 im Kopf ist besser im Kopf platziert als auf dem Bauch ...

♡ 11(/_/like-dislike) 1

Daniel Zollinger(/profile/4290817)
09.03.2018

Das man was für die Gesundheit macht, da bin ich auch dafür. Aber was muss man sich da beweisen um rum zu laufen wie ein Muskelpaket? Die inneren Werte zählen und das ist wichtig!

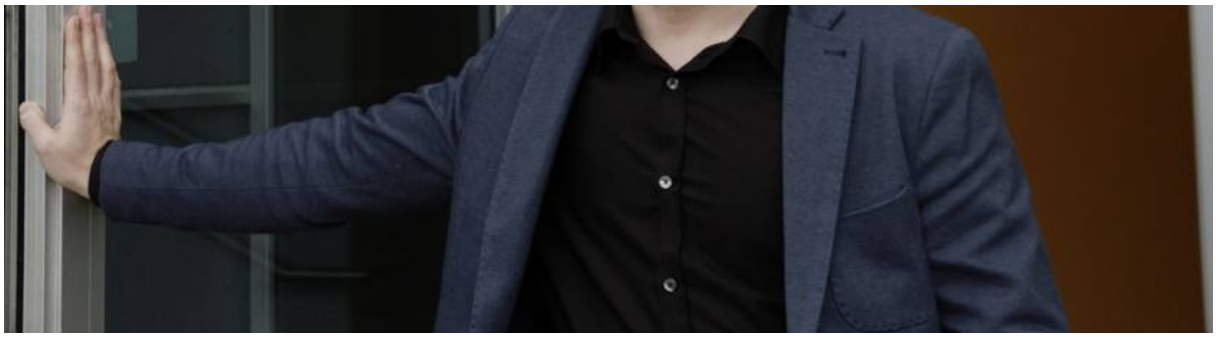
♡ 10(/_/like-dislike) 1

leandro bento
12.03.2018

Danke für dein kommentar, nicht sehr nett gegenüber uns aber ich respektiere deine meinungen.

♡ 3(/_/like-dislike)

Mehr zum Thema



(/der-psychologe-ueber-den-koerperkult)

Gesellschaft, (/tags/t/gesellschaft) Sport, (/tags/t/sport) Tee 3

Viele Männer in Fitnessstudios leiden unter ihrem Körperbild

Werbung, soziale Medien und die Fitness-Industrie sind dafür verantwortlich, dass auch Männer heute unter Druck ...
(/der-psychologe-ueber-den-koerperkult)

Ralf Kaminski (/profile/569294) – 08. März 2018