

Auszug aus unserem neuen **Onlinekurs-Frauenfigurtraining: Was bestimmt meine Figur?**

Deine Figur wird primär durch die drei folgenden Faktoren bestimmt: Skelettsystem, Muskulatur und Fettmasse. Nachfolgend werden die drei Faktoren für dich erläutert.

Skelettsystem:

Dein Skelettsystem beeinflusst dein Erscheinungsbild. In der Wissenschaft werden hierzu nachfolgende drei unterschiedliche Konstitutionstypen unterschieden:

- Leptosome = groß und schlank
- Athletiker = mittelgroß und muskulös
- Pykniker = mittelgroß und stämmig

Diese meisten Frauen befinden sich zwischen zwei Typen. Das Skelettsystem ist genetisch vorgegeben und kann nicht verändert werden. Hat z. B. eine Frau knochenbedingt ein breiteres Becken, so kann man dies nicht ändern. Das Gleiche gilt natürlich auch für die Körpergröße, ob man groß oder klein ist.

In der Figurverbesserung sollte man sich immer **auf die Dinge konzentrieren, die veränderbar sind (!)** und nicht auf die Dinge, die nicht veränderbar sind. Fokussiere dich auf die veränderbaren Dinge und du wirst langfristig sehr gute Erfolge erzielen und deine Figur deutlich verbessern! Veränderbar und ganz entscheidend für das Aussehen sind die nächsten beiden Faktoren. **Auf diese solltest du dich fokussieren, wenn du deine Figur deutlich verbessern möchtest.**

Muskulatur:

Die **Ausprägung der Muskulatur** nimmt einen **großen Einfluss** auf dein optisches Erscheinungsbild. Um dies zu verdeutlichen, musst du einfach nur das **Aussehen einer Ausdauersportlerin mit einer Sprinterin vergleichen**. Beide Personen haben sehr wenig Körperfett. Der Hauptunterschied liegt in der Ausprägung der Muskulatur. Die

erstgenannte Person macht kein Krafttraining und die zweitgenannte Person macht viel Krafttraining.



Wie man sehen kann, hat die **Sprinterin** durch **das Krafttraining** eine **viel trainierte Figur** als die Ausdauersportlerin. Dies gilt insbesondere für die **Bein- und Pomuskulatur**.

Dr. Axel Gottlob (2021), einer der renommiertesten Sportwissenschaftlern Deutschlands, drückt den herausragenden Stellenwert des Krafttrainings für die Figurverbesserung wie folgt aus:

„Soll eine Körperform mit straffer Haut, geringerem Körperfettanteil und einer gewissen Körperspannung dauerhaft erreicht werden, so ist dieses Ziel am effektivsten mit einem intensiven und regelmäßig betriebenen Krafttraining zu realisieren.“

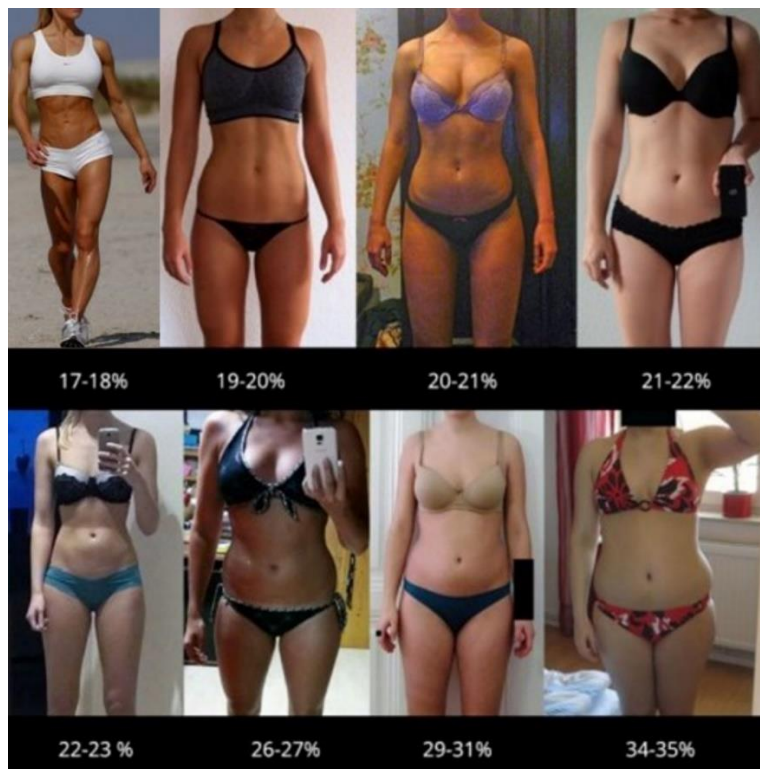
Wichtig ist zu erwähnen, dass du hierzu **richtiges Krafttraining** benötigst. Krafttraining mit hohen Wiederholungszahlen und pinken Hanteln ist damit nicht gemeint. Durch richtiges Krafttraining baust du nicht nur eine **schöne Muskulatur** auf, sondern **verbesserst** auch deine **Körperhaltung** und erzielst, **durch die Erhöhung des Muskeltonus**, eine **straffere Haut!** Zudem **erhöht** sich dein **Grundumsatz** durch den Muskelaufbau. Mit der Folge, dass du langfristig besser abnimmst bzw. dein Körpergewicht besser halten kannst. **All diese Aspekte unterstreichen die herausragende Bedeutung des Krafttrainings zur Figurverbesserung.** In den folgenden Lektionen lernst du alles Wichtige über richtiges und effektives Krafttraining zur Figurverbesserung!

Höhe des Körperfettanteils:

Die Höhe deines Körperfettanteils hat ebenfalls einen **großen Einfluss** auf dein **Erscheinungsbild**. Daher solltest du deinen Körperfettanteil ungefähr einschätzen können. Aus gesundheitlicher Sicht wird bei Frauen ein Körperfettanteil zwischen 20 – 30 % empfohlen. Aus optischen Gründen favorisieren viele einen Körperfettanteil von 18 – 23 % an, wobei dies natürlich immer subjektiv zu sehen ist. Es gibt verschiedene Methoden, wie man den Körperfettanteil bestimmen kann. All diese Methoden, wie z. B. Bioimpedanzanalyse, Körperfettmesswaagen usw. haben eines gemeinsam - dass sie ungenau sind und ihre Ergebnisse schwanken.

Wir empfehlen dir zur Ermittlung deines Körperfettanteils den Navy-Rechner (<https://korpferfettwaage-info.de/us-navy-methode-rechner>). Der Rechner gibt dir einen guten Orientierungswert für die Ermittlung deines Körperfettanteils. **Viel wichtiger und aussagefähiger als irgendeine Zahl ist unserer Meinung nach dein Spiegelbild.** Daher ist meistens der Vergleich von Fotos in diesem Zusammenhang wesentlich hilfreicher als irgendeine ungenaue Messmethode.

Nachfolgend kannst du anhand der Abbildung deinen Körperfettanteil grob einschätzen:



Körperfettanteil	Beschreibung
15 - 17 %	sehr schlank
18 - 23 %	schlank
24 - 30 %	normal
> 30 %	übergewichtig

Viele Fitnessmodels liegen in einem Bereich von 18 – 23 %. Hast du als Ziel, deinen **Körperfettanteil zu reduzieren**, dann ist die **Kombination aus Training & Ernährung** am effektivsten! Dabei ist die Ernährung der stärkste Hebel! Du suchst dafür eine sehr wirkungsvolle Strategie?

Dann nutze unsere Online-Kurse „**Hill-Fitness Wunschgewichtsprogramm**“ oder die „**Hochgeschwindigkeitsdiät**“. Beide Kurse sind gratis für unsere Mitglieder und wissenschaftlich sehr fundiert. Bei Interesse einfach einen Trainer im Hill-Fitness ansprechen.

Wir empfehlen dir aber zuerst diesen Kurs fertig abzuschließen und die Erkenntnisse in dein Training einzubauen, bevor du mit einem neuen Kurs beginnst!

Bevor wir dir die richtige Lösung präsentieren, klären wir dich zuerst über **hinderliche Fitnessmythen** und **Unwahrheiten** im Frauentraining auf. Diese führen oft zu schlechten Resultaten und somit zur Frustration. Daher musst du sie kennen, um sie zu vermeiden! In der morgigen Lektion klären wir dich über die hartnäckigsten Fitnessmythen auf.

Solltest du Interesse an dem sehr fundierten Onlinekurs haben, dann spreche noch heute einen Trainer im Hill-Fitness an. Wir helfen dir gerne!

Mit kraftvollen Grüßen

Christian Hill