

Girls Week in Istrien Training nur für Frauen

Viele sportlich ambitionierte Paare kennen das Problem: Männer und Frauen tun sich beim gemeinsamen Training schwer. Deshalb gibt es immer mehr spezielle Trainingsangebote wie beispielsweise die "Girls Week" in Istrien, an der nur Frauen teilnehmen.

Beitrag: Ulrike Nikola
Stand: 06.05.2011



Zum Programm gehören Schwimmanalyse, Radtraining, Lauf-ABC sowie Wechseltraining, Rumpfstabilisation, Stretching und Radkunde. Die fünf Teilnehmerinnen Andrea, Bettina, Conni, Katrin und Sabine, von denen drei gerade in den Triathlon einsteigen und zwei bereits im vergangenen Jahr über die olympische Distanz gestartet sind, sind aus unterschiedlichen Gründen dazu gekommen: So hat Katrin zwar auch nach "gemischten" Trainingscamps gesucht, "doch da gab es nie mehr als bis zu drei Leistungsklassen. Ich hab keine Lust, bei den starken Männern mitzutrainieren und dann immer die Schlechteste zu sein."

Lang- versus olympische Distanz

Conni betreibt zwar mit ihrem Mann daheim Triathlon im mittelfränkischen TV Fürth, doch während er für die Langdistanz trainiert, bereitet Conni sich auf ihre erste olympische Distanz vor: "Aufgrund des großen Leistungsunterschieds kann ich nicht mit meinem Mann trainieren. Deswegen habe ich gedacht, dass es mit Frauen entspannter abläuft - und die Vermutung hat sich hier in der Girls Week auch bestätigt."

Hier sagt niemand: "Oh, ihr habt ja eine Mädchenkurbel"

Bildergalerie



Spezielles Girls Camp:
Frauen trainieren anders
[Das Fitnessmagazin]

Frauen trainieren anders als Männer und bringen andere Voraussetzungen mit - von Körperbau über Muskelfasern bis zu Hormonen und Stoffwechsel. "Die Idee zum Girls Camp entstand aus den Erfahrungen, die man als Frau selber macht. Wir Frauen haben nun mal nicht den maximalen Druck am Berg wie ein Mann, der ein paar Watt mehr fahren kann. Deshalb haben wir eine andere Kurbel am Rad und müssen uns anhören: Oh - ihr habt ja eine Mädchenkurbel", berichtet Personal Trainerin und Triathletin Heike Priess aus Bad Tölz.

Grundlagentraining bedeutet Grundlagentraining

Frauen hören in der Regel etwas mehr auf ihr Körpergefühl und sind vernünftiger. Dabei gehen sie oft nach Lehrbuch vor: Wenn sie im Frühjahr Grundlagen trainieren sollen, trainieren sie Grundlagen und machen kein Zeitrennen am Berg. Einstellung und Herangehensweise an den Sport sind bei Frauen und Männern unterschiedlich, bestätigt auch Barbara Tesar, Profi-Triathletin und Camp-Leiterin von Istriabike: "Frauen sind schwerer zu motivieren, aber wenn sie mal motiviert sind, dann können sie sich richtig schinden. Das sieht man auch bei den Ironman-Veranstaltungen. Frauen sind einfach für den Ausdauersport gemacht, also auch für extremere Ausdauer-Belastungen als Männer."

Feinmotorische Begabungen

Hinzu kommt, dass Frauen meist mehr Begabung für die Feinmotorik haben und Männer mehr für die Grobmotorik, beobachtet Heike Priess oft bei ihren Trainingsstunden: "Meine Erfahrung ist, dass ich Frauen viel schneller Schwimmen - also eine feinmotorische Sportart - beibringen kann als einem Mann, obwohl es auf beiden Seiten Ausreißer nach oben und unten gibt. Aber einer Frau kann ich bei der Schwimmtechnik erklären: Nimm die Hand zwei Zentimeter nach links, dann probiert sie es zweimal und kann es beim dritten Mal. Männer haben diese Feinmotorik oft nicht und machen es mit Kraft wett."

Motivation für zuhause und Einstieg in einen neuen Sport

Es geht nicht darum, welche Herangehensweise besser oder schlechter ist, sondern dass sie einfach unterschiedlich sind. Sabine hat das Triathlon-Trainings-Camp unter Frauen viel Spaß gemacht und "vor allem bin ich hochmotiviert, zuhause weiter zu trainieren und das ist das Wichtigste am Anfang der Saison." Und für Triathlon-Neuling Bettina ist die Girls Week tatsächlich der Einstieg in einen neuen Sport.

Bildergalerie



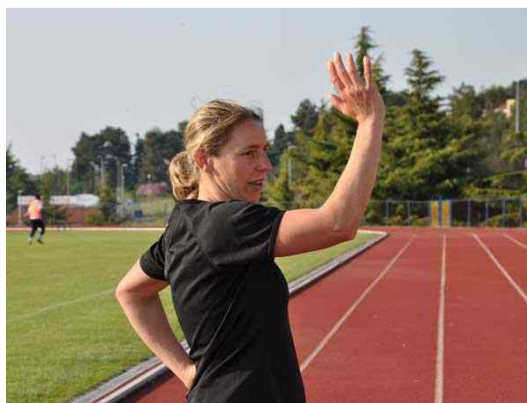
Die Triathletin und Trainerin Heike Priess beobachtet das Schwimmtraining.



Zum Programm gehören auch Schwimmanalyse, ...



... Radtraining, ...



... Lauf-ABC und Wechseltraining, ...



... Rumpfstabilisation, ...



... und Stretching.