

Brusttraining für Frauen

by Patric - Donnerstag, Dezember 04, 2014

<https://derfitness.guru/brusttraining-fuer-frauen/>

Inhalt

1. [Bruststraffung durch Fitnesstraining](#)
 1. [Trainingsvorschlag weibliche Brust](#)
 1. [Studio](#)
 2. [Zuhause](#)
 2. [Weitere Maßnahmen](#)
2. [Kann man sich die Brust kleiner trainieren?](#)

Im Zusammenhang mit dem Brusttraining speziell für Frauen, gibt es zwei Kernfragen:

1. Kann man durch gezieltes Training die **Form der Brust** verändern?
2. Wird die Brust kleiner wenn man sie trainiert?



ITALO / Bigstock.com

Bruststraffung durch Fitnessstraining *

Die weibliche Brust besteht überwiegend aus Fett. Verliert die Haut und das Bindegewebe an Elastizität, dann übernimmt die Schwerkraft die Kontrolle und die Brust beginnt zu „hängen“. Insgesamt ein normaler Alterungsprozess, der durch die ein oder andere Schwangerschaft noch beschleunigt werden kann. Soweit die etwas schlechte Nachricht. Die Brust ist über Bänder mit den Brustmuskeln verbunden. Trainierst Du die Brustmuskulatur, kannst Du die Brust damit stabilisieren.

Trainingsvorschlag weibliche Brust *

Keine Angst haben vor „schweren“ Gewichten und anspruchsvolleren Übungen (*hier speziell Bankdrücken*). Wähle das Gewicht jeweils so, dass Du **12-15 Wiederholungen pro Satz** schaffst. Konzentriere Dich beim Training auf die Zielmuskulatur. Du musst die Brustmuskeln nach Deinem Training spüren. Führe die Übungen ohne Schwung und langsam aus.

Trainiere **2 Mal in der Woche** die Brustmuskeln. Dabei kannst Du **jeweils 2 Übungen** ausführen.

Studio *

Mache **zwei Aufwärmätze** mit leichtem Gewicht und jeweils 3 Sätze mit dem Gewicht, mit dem Du 12-15 Wiederholungen schaffst. Es muss nicht unbedingt **Bankdrücken** sein, aber schlecht wäre es nicht? Lass Dir aber unbedingt von einem Trainer die korrekte Übungsausführung erklären. Während ich bei Männern eher eine Variante empfehle, bei der die Bank um ca. 30 Grad geneigt ist, können Frauen so genanntes **Flachbankdrücken** ausführen. Um die weibliche Brust zu unterstützen, gilt es hier vornehmlich, den unteren und mittleren Teil der Brust anzusprechen.

Selbstverständlich kannst Du auch eine der vielen Brustgeräte verwenden, die es in Deinem Studio sicher gibt. Ideal wäre hier ein Gerät mit dem Du das Gewicht leicht nach vorne unten drückst. Vom Bankdrücken auf der negativen Schrägbank rate ich eher ab.

Als zweite Übung kannst Du **Butterfly** ausführen. Auch hier auf langsame Ausführung achten und in der vorderen Position 2-3 Sekunden die Spannung halten. Hier kannst Du mental nachhelfen und selbst Deine Muskeln noch etwas anspannen. Langsam in die Ausgangsstellung zurückgehen und darauf achten, dass Deine Brustmuskulatur nicht zu stark gedehnt wird.

Zuhause *

Wenn Du zuhause etwas tun möchtest, dann mache **Liegestütze**. 3 Sätze mit 12 bis 15 Wiederholungen. Wenn Dir die normalen Liegestütze zu schwer sind, dann kannst Du erst einmal beginnen, die Liegestütze mit aufgesetzten Knien auszuführen. Wichtig ist, dass Du die Körpermitte anspannst und auf eine gerade Haltung achtest. Später, wenn selbst die normalen Liegestütze keine Herausforderung mehr darstellen, kannst Du den Schwierigkeitsgrad steigern, indem Du die Füße auf zum Beispiel einem Stuhl ablegst.

Als Ersatz für Butterfly kannst Du Dir zum Beispiel mit einem **Ballooning Ball** behelfen. Halte den Ball mit leicht angewinkelten Ellenbogen ungefähr auf Höhe Deiner Brust vor Dich. Erhöhe jetzt den **Druck auf den Ball** und halte die maximale Spannung für 4 bis 5 Sekunden. Lockere die Spannung langsam. Wiederhole den Vorgang 15 Mal. Insgesamt kannst Du auch hier 3 Sätze machen.

Weitere Maßnahmen *

Neben dem Training, kannst Du selbstverständlich eine Menge tun, in dem Du Dich gesund ernährst und weitestgehend auf **Alkohol** und insbesondere **Nikotin** verzichtest. Du weißt sicher, dass Alkohol und Nikotin erheblichen Anteil am Alterungsprozess haben.

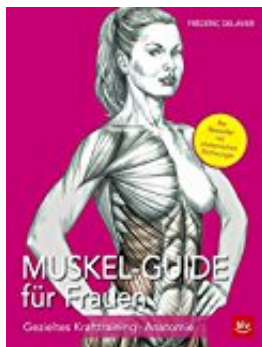
Kann man sich die Brust kleiner trainieren? *

Wer den Artikel [Frauenpower ABC – Angst vor hohen Gewichten](#) kennt, lernt hier jetzt die zweite

große Angst der Frauen im Zusammenhang mit Fitnesstraining kennen. Angst vor einer „unweiblichen“ Brust durch Training. Diese Angst ist unbegründet! Durch das Training veränderst Du das Fettgewebe der Brust nicht, sondern ausschließlich das darunter liegende Muskelgewebe. Die Brust wird durch ein Training also eher sogar **etwas** größer. Aber auch das hält sich in Grenzen. Du weißt ja, dass es für Frauen fast unmöglich ist, auf natürlichem Wege wirkliche Muskelberge aufzubauen!

Jetzt kannst Du mir aber erzählen, dass Du fitnessbegeisterte Frauen kennst, die mit der Zeit tatsächlich eine deutlich kleinere Brust bzw. sichtbare Veränderungen aufwiesen. Was hier passiert ist, ist wahrscheinlich eine übertriebene Reduktion des Körperfettanteils, die sich dann natürlich auch auf das Fettgewebe der Brust auswirkt. Wenn Du Dich aber normal und gesund ernährst, passiert Dir das nicht einfach so.

Die meisten Bücher im Bereich Fitness beziehen sich ausschließlich auf das männliche Geschlecht. Ab und zu wird einfach mit der Suchen-und-Ersetzen Funktion aus dem Mann eine Frau. Eine Berücksichtigung der weiblichen Anatomie und Besonderheiten findet man nicht. Anders in dem nachfolgenden Buch. Hier wird endlich einmal gezielt herausgearbeitet, **wie Frauen richtig trainieren** sollten.



2 Bewertungen

[Muskel Guide für Frauen: Gezieltes Krafttraining – Anatomie](#)

- Frédéric Delavier
- Herausgeber: BLV Buchverlag
- Auflage Nr. 4 (24.11.2016)
- Taschenbuch: 136 Seiten

25,00 EUR

[Jetzt kaufen](#)

Ein weiteres sehr gutes Buch, welches sich um die speziellen Erfordernisse des Trainings von *Athletinnen* kümmert ist [Das Women's Health Workout ohne Geräte](#) . Das die Bücher von Men's Health mitunter großartig sind, hat sich in der Fitness-Gemeinde herumgesprochen. Wenig erstaunlich also, dass Women's Health hier ein wirklich gelungenes Buch abliefert, welches in das Bücherregal einer jeden Sportlerin gehört.



63 Bewertungen

[Das Women's Health Workout ohne Geräte: Toller Body, straffe Beine, flacher Bauch – so kommen Sie überall ganz einfach in Bestform](#)

- Martina Steinbach

- Herausgeber: Südwest Verlag
- Auflage Nr. 3 (14.04.2014)
- Broschiert: 300 Seiten

19,99 EUR

[Jetzt kaufen](#)

[Das Women's Health Workout ohne Geräte](#) gibt es auch als [Kindle](#) Edition.

Wenn Du weitere spezielle Übungen suchst, könnte [Muskeltraining für Frauen: Über 200 Übungen für Fitness, Gesundheit und Attraktivität](#) etwas für Dich sein. In diesem Buch findest Du **200 Übungen** die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt sind. Dabei ist das Buch sowohl für Einsteigerinnen als auch für fortgeschrittene Sportlerinnen geeignet.



11 Bewertungen

[Muskeltraining für Frauen: Über 200 Übungen für Fitness, Gesundheit und Attraktivität](#)

- Joan Pagano
- Herausgeber: Dorling Kindersley
- Taschenbuch: 336 Seiten

14,95 EUR

[Jetzt kaufen](#)

Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 18.11.2017 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru