

## **PRESSEMITTEILUNG**

**Kurz und knackig beliebter denn je:**

### **Frauen lieben High Intensity Training**

**5. Mai 2015** – Immer mehr Frauen erkennen in High Intensity Training (kurz HIT) den optimalen Sport, um effektiv, gesund und langfristig in Form zu kommen. Dies zeigt auch der steigende Anteil Freier Athletinnen bei Freeletics: Bereits 35 Prozent\* der User sind weiblich und jeden Tag entscheiden sich Tausende Frauen für das hochintensive Training mit dem eigenen Körpergewicht. High Intensity Training bedeutet, dass der Körper für kurze Zeit an die eigene Belastungsgrenze gebracht wird. Dadurch werden nicht nur hohe Trainingsreize gesetzt, sondern auch der Fettverbrennungsmotor ordentlich angeheizt. Das strengt zwar enorm an, spart aber viel Zeit und ist alltagstauglich wie kaum ein anderer Sport.

Immer wieder gehen jedoch Gerüchte um, dass HIT nichts für die Damenwelt sei: Das Training sei zu hart und bringe den Hormonhaushalt durcheinander, Muskeln würden sich unvorteilhaft aufblasen und überhaupt seien lange und gemäßigte Trainingseinheiten das Nonplusultra, wenn es ums Abnehmen geht.

Ist HIT also wirklich die optimale Wahl für Frauen? Freeletics beantwortet dies mit einem klaren Ja und räumt mit den gängigen Vorurteilen auf:

#### **1. HIT lässt Fett schmelzen**

High Intensity Training in Kombination mit Ausdauereinheiten regt den Stoffwechsel an und sorgt für einen hohen Nachbrenneffekt. Fiese Fettpölsterchen haben damit keine Chance!

#### **2. HIT strafft Muskeln**

Viele Frauen wünschen sich vor allem eines: Straffe Muskeln. Tatsächlich gibt es das "Straffen" von Muskeln aus rein trainingsphysiologischer Sicht nicht. Gemeint ist der rein visuelle Eindruck, wenn Muskulatur unter der Haut leicht hervortritt. Dieser Effekt kommt zum einen durch eine Reduzierung des Körperfettanteils, zum anderen durch eine Kräftigung der Muskeln zustande. Das bedeutet, dass sich durch das Training mit Freeletics tatsächlich mehr Muskelgewebe bildet, aber ohne dass der weibliche Muskel signifikant an Volumen zunimmt. Zwar ist auch die weibliche Muskulatur zu dieser sogenannten Hypertrophie fähig, doch aufgrund des geringeren Testosteronspiegels lange nicht in dem Ausmaß und in der Geschwindigkeit wie die männliche Muskulatur. Außerdem deckt Freeletics alle wichtigen Muskeln in gleichem Maße ab, sodass sich ein "gestrafftes" Gesamtkörperbild ergibt.

#### **3. HIT macht beweglich**

High Intensity Training beispielsweise mit Freeletics ist ein so genanntes funktionales Training. Das bedeutet: Nicht einzelne Muskeln oder Muskelpartien, sondern viele große Muskelgruppen und damit ganze Bewegungsabläufe werden auf einmal trainiert. Dadurch werden ein besseres

Körpergefühl, eine aufrechtere Haltung und mehr Bewegungssicherheit erzielt, was auch für den Alltag Vorteile bringt.

#### **4. HIT trainiert den Geist**

Während eines hochintensiven Trainings schüttet unser Körper Glückshormone aus und fährt die Aktivität mancher Hirnregionen ein wenig runter, was wie ein Neustart für das Gehirn wirkt. Perfekt, um abzuschalten und Alltagsprobleme hinter sich zu lassen. Kurzfristig und auch langfristig führt dies zu einem ausgeglichenerem Selbst und trainiert zudem die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu konzentrieren – ähnlich wie beim Meditieren.

#### **5. HIT stärkt den Rücken**

Viele Frauen haben mit einer eher schwachen Rumpf- und Rückenmuskulatur und damit zusammenhängenden Rückenschmerzen zu kämpfen. Übungen wie Push-ups, Burpees und Sit-ups, wie sie bei Freeletics integriert sind, stärken den Rücken und sorgen für eine starke Körpermitte.

#### **6. HIT beugt Schwäche im Alter vor**

Frauen sind besonders in den Wechseljahren dem Risiko ausgesetzt, an Osteoporose zu erkranken, da der Östrogenspiegel sinkt und im direkten Zusammenhang mit Knochendichte und -wachstum steht. Eine starke Muskulatur ist die beste Möglichkeit, seine Knochen schon jetzt davor zu schützen. Wer diese kontinuierlich trainiert, schafft die besten Voraussetzungen für später.

#### **7. HIT strafft das Bindegewebe**

Die meisten Frauen haben aufgrund des niedrigeren Testosteronspiegels ein schwächeres Bindegewebe als Männer. Das äußert sich gerne in der unbeliebten Orangenhaut. Gesundheitlich bedenklich ist diese zwar nicht, dennoch fühlen sich viele Frauen damit nicht wohl. Sport trägt zur Stärkung des Bindegewebes und einer strafferen Haut bei. Dafür gibt es mehrere Gründe: Die Haut wird bei der Bewegung "mittrainiert" und besser durchblutet, Testosteron wird vor allem bei intensiven Belastungen ausgeschüttet und Collagen zu den Hautzellen transportiert. Dazu kommt, dass durch regelmäßiges Training mit Freeletics der Körperfettanteil sinken kann und sich damit die unbeliebte Dellenform reduziert.

Zu diesen und weiteren Themen rund um Frauen und High Intensity Training gibt Freeletics im [Knowledge Center](#) regelmäßig hilfreiche Tipps und geht unter anderem auch auf ernährungsspezifische Besonderheiten für HIT-begeisterte Frauen ein.

*\*Im deutschsprachigen Raum*

#### **KONTAKT**

Sarah Braun

Public Relations Manager

Email: [sarah.braun@freeletics.com](mailto:sarah.braun@freeletics.com)

Tel: +49 (0) 176 60962361

Lothstraße 5, 80335 Munich, Germany

## **DAS UNTERNEHMEN FREELETICS**

Freeletics hat die Vision, jeden Menschen auf der Welt dabei zu unterstützen, physisch wie auch mental, sein volles Potenzial zu entfalten und damit zur stärksten Version seiner selbst zu werden. Mit seinen Produkten und Services schafft Freeletics die wichtigsten Voraussetzungen, um dieses Potenzial voll ausschöpfen zu können: Freeletics fordert und fördert körperliche Fitness und verleiht mentale Willensstärke und Selbstvertrauen, was die Basis für die erfolgreiche Gestaltung des ganzen Lebens nach den eigenen Wünschen und Zielen ist.

Das im Juni 2013 gegründete Unternehmen ist heute in über 160 Ländern aktiv, hat über vier Millionen Mitglieder und ist das am schnellsten wachsende Sport- und Lifestyle-Unternehmen weltweit. Auch als Team setzt Freeletics Maßstäbe: Zusammenhalt, Erfüllung und Leistung sind wichtige Werte im Unternehmen und motivieren das über 60-köpfige, hochprofessionelle Team Tag für Tag, Freeletics als stärkste digitale Sport- und Lifestylemarke weltweit zu etablieren sowie das Produktportfolio ständig zu optimieren und erweitern.

## **DIE FREELETICS BEWEGUNG**

Dank dem körperlich wie auch mental hocheffizienten und motivierenden Trainingssystem, bestehend aus über 700 Trainingskombinationen in der Mobile und Web App, können Menschen jeden Alters und Fitnesslevels für ihre individuellen Trainingsziele überall und zu jeder Zeit trainieren. Das Herzstück von Freeletics bildet dabei die Community: Ob im Park, auf Outdoor Fitness Parcours oder auf dem Bolzplatz – auf der ganzen Welt finden sich Gruppen zu gemeinsamen Trainingseinheiten. Doch nicht nur der Sport schweißt die Menschen zusammen: Die sogenannten Freien Athleten tauschen persönliche Leistungen aus, vernetzen sich jeden Tag online wie offline, geben Tipps und Rat an Einsteiger weiter und schließen Freundschaften. Freeletics verbindet die Menschen, zeigt Wege zum Erreichen ihrer Ziele auf und motiviert sie, über sich hinaus zu wachsen und zur besten Version ihrer selbst zu werden. Das Konzept ist weltweit einzigartig und überzeugt jeden Tag rund 10.000 Menschen mehr von Freeletics.