

«Das richtige Mass ist wichtig!»

Sie kennt die Szene und trainiert in ihren Bootcamps Schweizer Promis. Die Zürcher Fitness- und Personaltrainerin Sandra Hager.

Früher galten muskulöse Frauen als prollig, heute sehen die Models athletisch aus und in den Gyms trainieren die Normalos dafür. Warum?

Der Kerngedanke ist vermutlich ganz banal: Schlank und trainiert sein sieht einfach besser aus als nur schlank, besonders im Alter. Dünne Frauen sehen vielleicht super aus, wenn sie ganz jung sind. Werden sie älter, wird die Haut aber noch faltiger, wenn darunter überhaupt kein Fett mehr ist. Da ist es viel schöner, wenn Muskeln den Körper formen.

Muskulös, aber nicht wuchtig. Der Grat ist schmal. Wie kriegt man die perfekten Muskeln als Frau?

Vereinfacht gesagt: Durch schwere Gewichte und überschaubare Wiederholungen. Es ist ein Mythos, dass man als Frau im Krafraum sofort ein männliches Muskelpaket wird. Da braucht es dann schon sehr viel Training und happige Gewichte.

Das haben Sie selber gemacht.

Ja. Vor zwanzig Jahren trainierte ich fünfmal die Woche im Krafraum. Ich war Bodybuilderin, sehr muskulös und damals völlig out. Ich kann mich gut an ein Erlebnis in der Disco erinnern. Mit einem bauchfreien, ärmellosen

Top drängte ich mich durch die Menge und bekam Kommentare wie «Ui, schlimm!» oder «Bist du ein Mann oder eine Frau?!» zu hören. Heute könnte ich mit dem Körper von damals wohl mit den Instagram-Ladys mithalten.

Bedeutet Muskeln immer auch Kraft?

Ja. Aber Fitness definiert sich nicht über die Grösse der Muskeln, da spielen auch Faktoren wie Beweglichkeit, Kondition, Geschicklichkeit und Schnelligkeit eine Rolle. Zudem ist die Grösse der Muskeln auch genetisch bedingt. Das vergessen viele.

Was halten Sie von Crossfit?

Mir persönlich gefällt diese Sportart sehr, besonders, weil sie so vielseitig ist. Beim Crossfit muss man schwere Gewichte stemmen, schnell sein, braucht eine gute Kondition und Mobilität. Nur ist es so, dass Crossfit auch schädlich sein kann, denn die Technik spielt immer eine starke Rolle. Es braucht kompetente Trainer und eine seriöse Einschulung. Crossfit ist intensiv und nur für geübte Sportler geeignet – weniger als Lifestyle so nebenbei.

Die 44-jährige Zürcher Fitness- und Personaltrainerin betrieb vor 25 Jahren

selber aktiv Bodybuilding. Ihre Bootcamps werden von Schweizer Promis geliebt. Sandra Hager trainiert aber auch Geschäftsleute, Mütter und Sportler. www.sandyhager.ch

«Muskeln sind heute trendy.»
Personaltrainerin Sandra Hager (44).



WER BEW SUCH

Wir wissen, dass beitragen. Dank personal sind Sie Wir legen Wert freuen können.

www.hirslander Information und

KOMPET