

MÄNNER + FRAUENSPO

MÄNNER UND FRAUEN IM VERGLEICH



GRIFFKRAFT

Die stärksten 10% der Frauen können in Handgriff-Tests nur die schwächsten 10% der Männer besiegen. Hand-Griff -Tests sind unter den am weitesten genutzten Markern für Stärke.

SCHNELLIGKEIT

Männer sind schneller als Frauen. Beim Laufen, Schwimmen, Rudern, Kajakfahren sowie Kurz- und Langstrecken, liegen die Geschwindigkeitsweltrekorde der Frauen alle bei etwa 90 % jener der Männer. Jedes Jahr unterbieten Hunderte von Männern problemlos die Weltbestzeit im Marathon der Frauen.



KÖRPERFETTANTEIL

Männliche Marathonläufer haben einen geringeren Körperfettanteil als weibliche.

MUSKELAUFB

Männer haben eine größere Menge an schnell zuckenden Muskelfasern, die ihnen explosive Kraft verleihen.

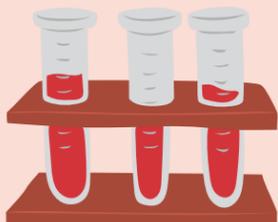
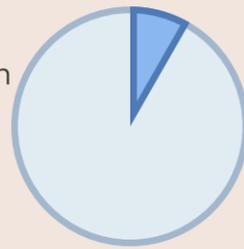


STÄRKE

Im Durchschnitt sind Männer physisch stärker als Frauen. 6 Männer haben 66 % mehr Oberkörpermuskulatur als Frauen und 50 % mehr Unterkörpermuskulatur.

LEISTUNGS-GAP

Es gibt eine durchschnittliche Leistungsdifferenz von 10 % zwischen männlichen und weiblichen Athleten in den meisten Sportarten, und diese hat sich seit 1983 nicht verringert.

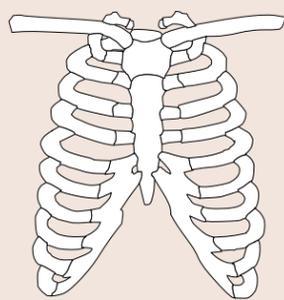


HÄMOGLOBIN

Männer haben höhere Hämoglobinwerte, was es ihrem Körper ermöglicht, Muskeln schneller und effizienter mit Sauerstoff zu versorgen.

HERZ UND LUNGEN

Männer haben größere Herzen und Lungen. Ein größeres Herz kann mehr Blut durch den Körper pumpen, und größere Lungen ermöglichen es den Körpergeweben, mehr Sauerstoff aufzunehmen.



KNOCHENBAU

Männer haben größere und stärkere Knochen. Eine größere Skelettstruktur bedeutet, dass Männerkörper mehr Muskeln halten können, und größere Knochen erleichtern das Hebeln.

KÖRPERBAU+GRÖSSE

Männer sind im Durchschnitt größer, haben breitere Schultern und größere Füße und Hände, was ihnen einen Vorteil in Sportarten wie Volleyball, Schwimmen und Basketball verschafft.

