



379033 - Das Urteil über die Ausübung von Krafttraining für Frauen

Frage

Das Urteil über das, was als Krafttraining für Frauen bezeichnet wird; einige dieser Übungen basieren nur auf dem (eigenen) Körpergewicht, wie z. B. Klimmzüge, Liegestütze, Kniebeugen, Planks, (während) andere zusätzliches Gewicht wie z. B. Hanteln, Seile und ähnliche (Geräte) erfordern. Ist es für Frauen verboten, alle (diese Übungen) auszuführen? Oder ist es (nur) bei einigen erlaubt? Oder ist es für Frauen (allgemein) erlaubt? Es gibt Fachleute, die beide Geschlechter dazu ermutigen, diese Übungen zu machen, wegen der gesundheitlichen Vorteile für die Muskeln und der Straffung des Körpers.

Zusammengefasste Antwort

Es gibt keinen Einwand dagegen, dass eine Frau Sport treibt, einschließlich Krafttraining, wenn die Bedingungen und Vorschriften erfüllt sind, die ausführlich in der detaillierten Antwort erklärt wurden. Es wird empfohlen, diese auf Grund der Wichtigkeit zur Kenntnis zu nehmen.

Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Erstens:

Krafttrainingsübungen: Sie sind eine Art körperlicher Aktivität, die darauf abzielt, die Gesundheit der Muskeln zu verbessern, indem ein Muskel oder eine Gruppe von Muskeln trainiert wird, um der auf sie ausgeübten Kraft zu widerstehen.

Krafttraining besteht aus Übungen, die die Kontraktion und Entspannung der Muskeln anregen, was wiederum die Stärke, Energie, Größe und Ausdauer der Muskeln erhöht.

Zweitens:



Es spricht nichts dagegen, dass eine Frau Sport treibt, einschließlich Krafttraining, sofern die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

Die erste Bedingung: Es ist verpflichtend, dass dies an einem sicheren Ort geschieht, an dem Männer sie nicht sehen können. Dies (ist erforderlich), da es für die Frau verpflichtend ist, ihren Körper vor fremden Männern zu bedecken, so dass er nicht durchsichtbar (d.h. ihre Kleidung) oder formbetont ist. Darüber hinaus erfordert der Sport Bewegung, Liegen und das Zeigen von Körpermerkmalen. Aus diesem Grund wird es auch untersagt, solche Sportarten auszuüben, die das Entblößen des Oberkörpers oder der Beine beinhalten, (selbst) vor den nahen Verwandten (arab. Maharim). Es ist demnach der Frau nicht erlaubt, sich vor einem Mahram zu entblößen, außer dem, was normalerweise sichtbar ist, wie der Kopf, das Gesicht, der Hals, die Arme und die Füße.

Die zweite Bedingung: Die Bedeckung der Blöße (arab. 'Aurah) vor (anderen) Frauen. Die Blöße einer Frau vor einer Frau ist der Bereich zwischen dem Bauchnabel und den Knien. Es ist daher nicht erlaubt, den Oberschenkel vor der (eigenen) Mutter oder der Schwester zu entblößen. Muslim überliefert (338) über Abu Sa'id Al-Khudri, der sagte: Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Der Mann soll nicht auf die Blöße eines (anderen) Mannes schauen, und die Frau soll nicht auf die Blöße einer (anderen) Frau schauen.“

An-Nawawi - möge Allah ihm barmherzig sein - sagte in seiner Erläuterung von „Sahih Muslim“: „Hierin (d.h. in diesem Hadith) liegt die Untersagung des Anschauens des Mannes auf die Blöße eines (anderen) Mannes und des Anschauens der Frau auf die Blöße einer (anderen) Frau, und hierin gibt es keine Unstimmigkeiten (unter den Gelehrten).“ Ende des Zitats.

Zweitens: Es darf in den Übungen zu keinem Schaden für sie kommen, gemäß der Aussage des Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm -: „Kein Schaden (darf verursacht werden) und kein Schaden (darf zugefügt werden).“ Überliefert von Ahmad (2865) und Ibn Majah (2341), und von Al-Albani in „Sahih Ibn Majah“ als authentisch eingestuft.

Drittens: Die Durchführung der Übungen darf sie nicht von ihren Pflichten abhalten, wie (zum



Beispiel) vom Gebet oder dem Recht ihres Ehemanns, ihrer Eltern oder anderen (Verpflichtungen).

Es gibt weitere Richtlinien, die bereits in der Antwort auf die Frage Nr. ([115676](#)) erläutert wurden.

Es spricht (islamisch gesehen) nichts gegen die Ausführung der genannten Übungen wie z. B. Klimmzüge, Liegestütze, Kniebeugen, Plank-Übungen, Gewichtheben, Hanteln und Seil(übungen), sofern die oben genannten Vorschriften beachtet und sie auf eine Weise ausgeführt werden, die keinen Schaden zur Folge hat.

Shaykh Ibn Baz - möge Allah ihm barmherzig sein - wurde über das (Ausüben) von Sport durch Mädchen gefragt.

Er antwortete: „Sport ist ein allgemeiner Begriff, der sich (hinsichtlich des Urteils je nach Art der Aktivität und Ausführung) unterscheidet. Sport unter Mädchen ist in Bereichen erlaubt, der nicht im Widerspruch zur reinen islamischen Gesetzgebung stehen, (wie zum Beispiel) viel zu Fuß gehen an einem Ort, der nur für sie bestimmt ist, wo keine Männer sie sehen oder ihnen begegnen. (Ebenso) ist Schwimmen in ihren eigenen Häusern oder in einer speziellen (Schul-)Einrichtung, in der sie keine Männer sehen oder damit in Kontakt kommen, nicht schädlich (d.h. unbedenklich). Was die Sportarten betrifft, bei denen es zur Geschlechtermischung kommt, oder bei denen Männer sie sehen können, oder die einen Schaden für die Muslime verursachen könnten, so sind diese nicht erlaubt. Eine detaillierte (Erklärung) ist notwendig: Sportarten, die speziell für Frauen sind und keine islamischen Bedenken aufwerfen, bei denen es keine Geschlechtermischung gibt und die an einem privaten und abgelegenen Ort stattfinden, sind erlaubt. (Dies gilt) sowohl für (Aktivitäten wie) Gehen, Schwimmen und ähnliche (Übungen), als auch für Wettkämpfe unter ihnen.“ Ende des Zitats, entnommen aus: „Fatawa Nur 'Ala Al-Darb li Ash-Shaykh Ibn Baz.“

Und Allah weiß es am besten.