Sinnlos bzw. falsch interpretierte Fitnessübungen- Bauchmuskulatur

Hier soll es weniger um das Training im Studio gehen, sondern viel mehr um das begleitende Fitnesstraining in Sportvereinen, Kampfsportschulen, Hobby Sporttreffs und ähnlichem.

Das Problem ist leider tief eingesessen. Bestimmte Übungen werden schon seit Jahren durchgeführt und gehören zum Inventar des jeweiligen Trainers. Seine Schüler/Trainierenden lernen von ihm und der ein oder andere wird später selbst wieder Trainer. Ein Teufelskreis, wenn derjenige, der denn nun der neue Trainer werden will nicht einmal den Blick über den Tellerrand wagt und sich einmal genauer informiert, was er eigentlich plant zu unterrichten.

Eine kleine Warnung vorab: Man kann sich mit Kritik an bestimmten Übungen bei einigen Trainern, gerade wenn diese auch noch erfolgreich sind, sehr unbeliebt machen.

Klassische Beispiele für häufig durchgeführte Übungen mit unfunktioneller Wirkung/hohem Fehlerpotential:

Situps und eingehackten/festgehaltenen Beinen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Die klassische Partnerübung. Ob zum Aufwärmen oder als Abschluss; immer wieder gern werden Sie durchgeführt: die klassischen Situps. An sich ist soviel nicht falsch daran. Bis auf die Tatsache, dass damit in erster Linie die Hüftbeuger gekräftigt werden, die Bauchmuskulatur nur schwach zur Stabilisation mit beiträgt. Für eine erhöhte Core Stabilität sind Übungen wie der Unterarmstütz, Seitstütz oder für Fortgeschrittene Body Rollouts wesentlich effektiver.

Beinwerfen und Abfangen

Viele werden die Übung kennen. Sie liegen am Boden auf dem Rücken, mit dem Kopf zwischen den Beinen des stehen Partners und halten sich an seinen Waden fest. Dieser wirft nun Ihre Beine Richtung Boden und Sie müssen versuchen die Beine wieder hoch zu bekommen. Leider ist es auch für Geübte und Profis kaum möglich hier die Bildung eines Hohlkreuzes zu vermeiden. Hier kann im Prinzip nur unsauber gearbeitet werden. Drücken Sie doch einmal durch Spannung Ihrer Bauchmuskeln Ihren Lendenwirbelbereich in den Boden und versuchen Sie mit gestreckten Beinen diese Haltung zu erhalten. Schon hier stoßen viele an ihre Grenzen.

Wenn Sie die Wahl haben und Sportartbedingt mit Schwung arbeiten wollen, wählen Sie die Variante im Sitzen.

Das Klappmesser...

ist als Anfängerübung absolut ungeeignet und sollte nur in Kursen mit entsprechender Erfahrung trainiert werden, da es sonst zu einer starken Überbeanspruchung der Lendenwirbelsäule kommt. Als Übung für Fortgeschrittene spricht aber nichts gegen diese Übung. Ganz umgekehrt, sowohl die dynamische Funktion der Bauchmuskulatur als auch die statische Stabilisierungsfunktion werden hier angesprochen.