

Über die Korrektheit der Ausführung von Übungen

Wie hat eine Übung richtig auszusehen? Jeder Athlet hat beim Ausführen einer Übung eine Vorstellung davon, wie diese im Idealfall aussehen soll. Auch hier auf Sport-Attack ist das so. So finden sich im [Übungskatalog](#) viele Übungen mit exakter Beschreibung und Fehlerbildern. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass unser Training eigentlich immer nur eine intensiviertere Form natürlicher Muskelaktivität darstellt.

Ein sehr gutes Beispiel ist die Kniebeuge. So viel Diskussionspotenzial über die optimale Ausführung gibt es für kaum eine andere Übung. [In diesem Video](#) erfahren Sie aber z.B., dass die individuell optimale Kniebeuge ganz von Ihrer individuellen Response-Matrix abhängt. Aber auch hier gilt, dass das nicht der Weisheit letzter Schluss ist und es immer Gründe geben kann, eine Übung anders auszuführen. In diesem Artikel soll es darum gehen, einige allgemeine Weisheiten um die korrekte Ausführung von Übungen einmal genauer zu betrachten.

Bewegungsgeschwindigkeit und Abweichung von der Optimalform

Für die meisten Trainierenden ist klar – eine langsame und kontrollierte Bewegung ist Pflicht, wenn effektiv und sicher trainiert werden soll. Auch hier auf der Seite wird im Übungskatalog unter dem Punkt Geschwindigkeit darauf hingewiesen:

Für unterschiedliche Ziele gibt es unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeiten. Bewährt hat sich allgemein eine Bewegungsgeschwindigkeit von 1 Sekunde für die positive Phase und 2 Sekunden für die negative Phase. Die negative Phase zu betonen ist besonders wichtig, da hier die meisten Mikrotraumata entstehen, die letzten Endes zum Muskelwachstum führen. Außerdem werden so Belastungsspitzen vermieden.

Ihnen wird der erste Satz wahrscheinlich nicht entgangen sein. Wenn Sie einfach nur zu Fitnesszwecken als Ausgleich zu Ihrer Arbeit trainieren, macht es Sinn, sich an die Vorgabe einer langsamen, kontrollierten Bewegung zu halten. Es gibt aber durchaus Gründe, davon abzuweichen.

Arbeiten mit Schwung und Impulsübertragung aus den Beinen

Nicht immer geht es darum, einfach nur einen optimalen Wachstumsreiz auf einen einzelnen Muskel zu setzen. Beispiel: Die klassische Military Press kann auch als Push Press mit Impuls aus den Beinen ausgeführt werden. Dabei wirkt die Übung für einige vielleicht abgefälscht. Dennoch kommt es durch die Zusammenarbeit mehrerer Muskelgruppen zu einer Verbesserung der intermuskulären Koordination. Die Gesamtleistung kann gesteigert werden, was zu besseren Ergebnissen in einigen Sportarten z.B. dem Kugelstoßen führen kann.

Ein anderes Beispiel: Bankdrücken. Empfohlen wird meist, die Hantel langsam herunter zu lassen

und langsam und kontrolliert wieder heraus zu drücken. Wird die Hantel jedoch schnell herabgelassen und danach explosiv nach oben gedrückt, sind Sie üblicherweise in der Lage, mehr Gewicht zu bewegen. Durch den schnellen Dehnungs- Vierkürzungszyklus(counter movement) kommt es zu einer höheren Spitzenkontraktion in der Muskulatur. Diese Methode birgt zwar ein gewisses Verletzungsrisiko, ist jedoch für erfahrene Sportler durchaus effektiv.

So kommt es oft dazu, dass viele Profi Bodybuilder für den Außenstehenden sehr unsauber trainieren – auch bei Übungen, wo es eindeutig unangebracht erscheint. Man darf aber nicht vergessen, dass diese Athleten jahrelange Erfahrung und einen austrainierten Körper mit sich bringen. Um erneute Wachstumsreize zu setzen, ist eine extrem hohe Belastung notwendig. Das erreichen diese Sportler durch die Verwendung sehr hoher Gewichte. Natürlich bewegt sich dieser Sport jenseits des Gesundheitssports und die Athleten gehen bewusst ein gewisses Verletzungsrisiko ein, dennoch sind sie im Gegensatz zu den meisten Hobbysportlern in der Lage die evtl. ungünstig wirkenden Kräfte durch Körperspannung zu kompensieren.

Rückenhaltung

Rücken gerade? Das ist längst nicht immer richtig. Am stabilsten ist unsere Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel S-Form. Dabei haben wir eine leichte Lordose in der Lendenwirbelsäule. Bei allen Übungen, bei denen das Gewicht mehr oder weniger senkrecht auf die Wirbelsäule wirkt und der Rücken nur in seiner Stützfunktion trainiert wird, macht es Sinn, diese natürliche Haltung stets aufrecht zu erhalten. Aber auch hier (siehe Titelbild) folgt die korrekte Ausführung der Funktionalität. Der “Turkish get up” ist eine hervorragende Übung zur Rumpfstabilisation und Steigerung der Ganzkörperkraft – obwohl es kaum möglich ist, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Ruheachse zu halten.

Wenn Sie jedoch dynamische Übungen für Bauch und Rücken durchführen, darf sich Ihre Wirbelsäule ruhig beugen und auch überstrecken. Das bedeutet, dass Sie beim Rückenstrecken auf der Lateralbank ruhig überstrecken dürfen. Nicht umsonst heißt diese Übung “Hyperextension”. Unsere Wirbelsäule ist dazu in der Lage, dann können Sie das auch nutzen. Umgekehrt sollten Sie auch öfters mal rund mit dem Rücken aufrollen – Ihre Bandscheiben werden mit Nährstoffen versorgt und halten länger.

Fazit

Die genaue Ausführung einer Übung ist sehr individuell und abhängig vom jeweiligen Ziel. Eine weitere Rolle spielt die eigene Physiologie. Wenn Sie das nächste mal vielleicht jemanden etwas anders trainieren sehen, schütteln Sie nicht direkt den Kopf, sondern fragen sich vielleicht nach dem Ziel – wenn sich dann immer noch kein Zusammenhang ergeben will, können Sie sich immer noch wundern, denn es gibt natürlich auch diejenigen, die einfach falsch und selbstschädigend trainieren.

SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?

Dies ist der Artikel Nr. 6 des Sport-Attack Faszienpecials.

Alle Artikel des Specials:

- [FOAM-Rolling erhöht den ROM: Wirkungen abseits der Faszien](#)
- [Myofascial Release/FOAM-Rolling - Wirkungen auf Beweglichkeit](#)
- [Training und Beeinflussung der Faszien](#)
- [Mechanik, Struktur und Netzwerkfunktion der Faszien](#)
- [Faszien - passive Bindegewebsstrukturen oder aktives sensorisches Gewebe?](#)
- [SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?](#)

SMFR steht für "self myofascial release" und kennzeichnet einen sich rasant ausbreitenden Trend der Selbstmassage. Die am häufigsten praktizierte Form vom SMFR ist das sogenannte FOAM-Rolling. Dabei werden die Muskeln mithilfe einer Massagerolle und Unterstützung durch das eigene Körpergewicht massiert. So sollen sich Verklebungen in den Faszien lösen, Beweglichkeit sowie sportliche Leistung auf vielerlei Ebenen verbessert und ganz nebenbei auch noch Schmerzen reduziert werden.

Die klassische Massage und manuelles Lösen von Verklebungen im Bindegewebe sind schon lange physiotherapeutischer Standard und haben sich in der Wirksamkeit bewährt. Doch mit welchen Wirkungen können Sie bei der Verwendung einer solchen Schaumstoffrolle rechnen?

Wirkungen auf die Beweglichkeit

Auf die Beweglichkeit scheint sich die Behandlung mit der FOAM-Roll tatsächlich positiv auszuwirken- auch, wenn nicht klar ist, ob die Steigerung der Beweglichkeit einen physiologischen Hintergrund durch Veränderung der Faszienstruktur hat. (Es wird sich kaum jemand finden lassen, der sich zu dem Zweck einer solchen Untersuchung aufschneiden lässt...) So hat z.B. eine Studie von McDonald et al. 2013 eine signifikante Verbesserung der Beweglichkeit kurz nach der Behandlung mit der FOAM-Roll ergeben. Dabei wurde speziell der Quadrizeps untersucht und ein standardisierter Beweglichkeitstest 2 bzw. 10 Minuten nach der Intervention durchgeführt. Allerdings muss man auch feststellen, dass die Beweglichkeit beim 2-Minuten Test noch höher war als beim Test 10 Minuten nach der Intervention. Woher der Effekt kommt, bleibt weiterhin aber unklar. Eventuell lassen sich solche akuten Effekte durch eine Herabsetzung des Reizschwellen-Niveaus erklären, die durch die Massage entsteht. Eine andere Erklärung wäre eine durch Entspannung induzierte Herabsetzung des Muskeltonus.

Langfristig scheint es ebenfalls Effekte zu geben. 2015 haben Junker und Stöggel versucht, die chronischen Wirkungen von self myofascial release zu untersuchen. Auch, wenn die Studie einige methodische Schwächen aufweist (So fand die letzte Untersuchung direkt nach der letzten Intervention statt), kamen sie zu dem Entschluss, dass das Training mit der FOAM-Roll doch wirksam ist- und zwar so wirksam, dass es dem CRAC Dehnen (Mehr dazu hier: [Postisometrisches Dehnen / Überblick über die Dehnmethode](#)) nur leicht unterlegen war. Hier bleibt jedoch die Frage offen, wie langanhaltend die Effekte sind. Die akuten Effekte sind aber z.B. 2015 durch Behara und Jacobson bestätigt.

Wirkungen auf die Kraft und andere sportliche Leistungen

In der oben erwähnten Studie von MacDonald et al. wurden außer der Beweglichkeit auch Maximalkraft, Kraftentwicklung und Muskelaktivität per EMG gemessen. Hier ließen sich aber keine

Veränderungen feststellen. Genauso erging es Behara und Jacobson bei der Messung der Maximalkraft und Sprungkraft (mittels Counter-Movement-Jump). Auch, wenn es keine messbare positive Veränderung dieser Leistungswerte gibt, bleibt dennoch festzuhalten, dass auch keine negative Beeinflussung festzustellen ist. Wenn sich also die Beweglichkeit akut verbessern lässt, ohne negative Auswirkungen auf andere Leistungskomponenten zu haben, kann der Einsatz der FOAM-Roll eventuell tatsächlich sinnvoll sein.

Im Gegensatz dazu steht z.B. statisches Dehnen. Wenn Sie durch statisches Dehnen Ihren Muskeltonus entsprechend senken, wird Ihnen vielleicht schon einmal aufgefallen sein, dass Ihnen - in Abhängigkeit von der Intensität Ihres Dehnprogramms - Schnellkraftleistungen schwerer fallen.

Der Wohlfühlfaktor

Die Behandlung mit der FOAM-Roll kann sich außerdem sowohl psychisch, sowie scheinbar auf physisch auf die Leistungsfähigkeit bzw. besser gesagt die Leistungsbereitschaft auswirken. Bereits 2005 untersuchten Weerapong et al. die Wirkung von FOAM-Rolling auf Muskelkater. Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass das subjektive Schmerzempfinden durch Stimulation dicker Nervenfasern herabgesetzt wird. Durch verringertes Schmerzempfinden kann die individuelle Bewegungsbereitschaft gesteigert und eventuell die Regeneration und Leistung erhöht werden.

Fazit

Die Beweglichkeit kann, so wie es aussieht, tatsächlich sowohl akut, als auch chronisch durch FOAM-Rolling beeinflusst werden. Die Frage ist hierbei aber stets noch, in wie fern die Ergebnisse psychischer und wie fern sie physischer Natur sind. Andere motorische Fähigkeiten werden wohl weniger tangiert. Methodisch betrachtet findet sich übrigens neben der Sammlung von Methoden zum Faszientraining bei [Allyouneed](#) auch noch einmal eine praxisorientierte Erklärung des Faszientrainings mit Schritt für Schritt Anleitung. Da Beweglichkeit aber auf eine Art Metafaktor für die sportliche Leistung ist -wobei es auf die Disziplin ankommt- kann eventuell auch hier der Einsatz der FOAM-Roll Sinn machen. Vor allem aber, um die individuelle Bewegungsbereitschaft zu erhöhen und Schmerzen nach Belastungen zu reduzieren kann der Einsatz der Schaumstoffrolle nützlich sein. Das gilt z.B. für intensive Trainingslager, wo zwangsweise die Regeneration etwas aus der Strecke bleibt.

[Fitness Mythen für Fortgeschrittene](#)

Fitness Mythen gibt es ja so einige. Dieser Artikel soll sich jedoch besonders mit scheinbar aufgeklärten Mythen beschäftigen. Im Prinzip geht es an vielen Stellen um Mythen, die aus den Mythen entstanden sind. Irgendjemand hat also irgendeinen Unsinn über das Fitness- und Krafttraining verbreitet, das wurde erkannt und scheinbar sinnvoll verbessert. Leider kommt dabei oftmals genau so ein Unsinn heraus, wie bei der ursprünglichen Version. Die Welt ist halt nicht nur schwarz und weiß - Deshalb Kopf anstrengen und einen Blick auf die Fitnessmythen für Fortgeschrittene werfen.

1 Kniebeugen müssen maximal tief ausgeführt werden

Dieser Mythos entstand aus dem Ursprungsmythos "Kniebeugen sollten nicht tiefer als 90° durchgeführt werden!". Letzten Endes ist weder das eine, noch das andere richtig. Fakt ist zuerst einmal, dass Sie mit gesunden Gelenken jede Menge Bewegungsradius und damit Effektivität verschenken, wenn Sie Kniebeugen nur bis 90° oder weniger ausführen. Zudem entsteht bei einem 90° Winkel das höchste Drehmoment im Kniegelenk, sodass gerade diese 90° als Umkehrpunkt nicht wirklich optimal sind. Das Kniegelenk ist jedoch kein einfaches Scharnier. Eine besondere Rolle spielt unsere Kniescheibe und die dazugehörige Patellasehne. Der Anpressdruck der Kniescheibe variiert mit dem Winkel des Kniegelenks. Je spitzer, desto höher der Anpressdruck. Das kann ein Grund sein, bei bestimmten Personen einen geringeren Winkel zu wählen. Zwar verändert sich mit zunehmender Tiefe auch die Fläche auf die der Druck wirkt, die Dehnspannung des Quadrizeps steigt jedoch, sofern die Spannung gehalten wird.

Unabhängig vom Kniewinkel ist die Beweglichkeit in der Hüfte ein entscheidender Faktor für die Ausführung der Kniebeuge. "Ass to Grass" -also maximal tief - zu beugen erfordert ein hohes Maß an Hüftbeweglichkeit, aber auch Beweglichkeit in den Fußgelenken. Sobald Sie beginnen in der Lendenwirbelsäule einzurunden, haben Sie zu tief gebeugt. Die Fähigkeit die LWS zu stabilisieren verbessert sich mit der Zeit und Übung. Lassen Sie sich bei der Übung öfter beobachten, um den genauen Punkt zu ermitteln, an dem Sie beginnen einzurunden. Das lässt sich alleine kaum spüren.

Dass Sie zu unbeweglich im Fußgelenk sind, merken Sie, wenn Sie die Kniebeuge deutlich besser ausführen können, wenn Sie die Fersen, z.B. durch ein kleines Brett leicht erhöhen.

2 No Stretch- kein Dehnen vor oder nach dem Training

Über das Thema Dehnen gibt es unglaublich viele Ansichten. Lange Zeit ging man davon aus, dass Dehnen vor dem Sport unerlässlich zum Aufwärmen sei. Als man dann feststellte, dass der Muskeltonus durch statisches Dehnen vorm Training so gesenkt wird, dass die Verletzungsanfälligkeit steigen kann und die Schnellkraft sinkt, entwickelte sich daraus eine ganze "No Stretch"- Bewegung. Nur funktionelles Krafttraining über große Bewegungsradien - vor allem exzentrisches Krafttraining - soll ausreichen um seine Beweglichkeit zu verbessern.

Zuerst einmal: Stimmt, funktionelles und vor allem exzentrisches Krafttraining über große Bewegungsradien beeinflusst die Beweglichkeit erheblich und ist somit ein unerlässlicher Faktor für ein effektives Beweglichkeitstraining.

Dennoch hat jede Form des Dehnens ihre eigene Daseinsberechtigung. Ein paar Beispiele:

- Statisches Dehnen nach dem Sport: Nicht zu intensiv ausgeführt sinkt der Muskeltonus und Sie erholen sich schneller
- Statisches Dehnen als isolierte Einheit: Erhöht Ihre passive Beweglichkeit. Diese wird in vielen Sportarten benötigt, die mit Schwung über sehr große Bewegungsradien arbeiten. (z.B. Kampfsport)
- Dynamisches Dehnen vorm Sport: Erhöht den Muskeltonus, bereitet für erhöhte Belastung vor.
- Statisches Dehnen vorm Sport: Erhöht die Schwingweite. Nützlich, wenn z.B. im Kampfsport beim High-Kick sonst das Standbein wegrutscht.

Das Thema insgesamt ist sehr komplex, sodass man überhaupt keine generalisierte Aussage zu dem Thema machen kann. Welche Art von Beweglichkeitstraining Sie brauchen hängt von den Anforderungen Ihrer Sportart und Ihrer ganz individuellen Response-Matrix ab.

#3 HIIT ist die Lösung für perfekte Ausdauer und Fettverbrennung

HIIT steht für High Intensity Intervall Training. Besonders bekannt sind die sogenannten Tabata-Intervalle. Oftmals werden diese schon falsch verstanden und ein kurzes 5-Minuten Workout mit mittelschweren Übungen im 20 Sek. on/10 Sek. off Modus als Tabata Intervall verkauft. [Hier](#) finden Sie im Video, wie richtige Tabata-Intervalle funktionieren., bzw. [hier](#) können Sie das direkt ausprobieren.

Um nicht zu weit abzuschweifen: Im Rahmen der "Tabata-Studie" hat sich ergeben, dass das HIIT Training nach eben genau dieser Methode bei voller Auslastung bessere Ergebnisse bezüglich Laktattoleranz und VO2Max ergeben, als bei einem gemäßigten Training.

Ein weiterer Effekt, der HIIT allgemein zugeschrieben wird ist der sogenannte "Nachbrenneffekt". Bekannt in der Literatur ist er vor allem unter "Excess post-exercise oxygen consumption" (EPOC). Es ist tatsächlich so, dass nach einem intensiven Training der Kalorienverbrauch noch eine Weile erhöht ist. Wie hoch dieser Effekt ausfällt ist aber von Person und Situation verschieden. Eine unterschiedliche Hormonausschüttung und Körperkerntemperatur kann die Stärke des "Nachbrenneffekts" bereits deutlich beeinflussen. Insgesamt ist der Effekt jedoch auf die Reparaturen im Körper zurück zu führen. ATP, Hämoglobin und Myoglobin müssen regeneriert werden. Stoffwechselprodukte, die bei der hohen Belastung produziert wurden, müssen abtransportiert werden. Danach folgt die Adaptationsphase. Durch die Reizsetzung werden erhöht Eiweiße verstoffwechselt und eingebaut. Auch das braucht etwas mehr Energie.

Dennoch sollten Sie diesen Effekt nicht überschätzen. 4 Minuten HIIT ersetzen kein Training im GA I und GA II Bereich. Wer wirklich Ausdauer für längere Strecken aufbauen will, muss auch weiterhin lange laufen. Vor allem der aerobe Stoffwechsel und die Verfügbarkeit von Körperfett für sportliche Aktivität wird nur in diesem Bereich effektiv trainiert. HIIT kann aber eine sehr gute Ergänzung, z.B. als Tempotraining sein.

Auch diejenigen, die HIIT zum Abnehmen nutzen wollen, werden vielleicht enttäuscht. Als alleinige Methode ist oft der Umfang der Reize einfach nicht groß genug. Ein gezieltes, ruhigeres Krafttraining führt meist zu höheren Wachstumsreizen und damit zu einem höheren Grundumsatz. Eine Stunde Cardiotraining im guten Tempo verbraucht in der Summe dann doch mehr als 4 Minuten HIIT inklusive Nachbrenneffekt. Aber auch hier gilt: HIIT kann eine optimale Ergänzung sein.

Warum Sie selbst Ihr bester Trainer sein können! Betrug bei der Betreuung

Wenn Sie ins Studio - oder welchen Ort auch immer - gehen, lassen Sie sich dann von einem Trainer

betreuen? Der Erfolg intensiv betreuter Studios zeigt: Der Bedarf an Betreuung ist da. Natürlich lassen sich die meisten Studios eine solche Dienstleistung auch gut bezahlen – Doch was können Sie wirklich erwarten?

Was können Sie von der Betreuung im Studio erwarten?

Zuerst einmal sollte klar sein, dass die Qualität der Betreuung ganz vom Studio abhängt. Die Bandbreite reicht vom Einweisen in vorgefertigte Trainingspläne von Trainern, die nicht mehr als das können, bis zur intensiven gemeinsamen Erstellung und Auswertung des Trainingsplans + intensiver Betreuung der Übungen.

Letzteres finden Sie jedoch in den seltensten Fällen – auch, wenn es auf den ersten Blick so zu sein scheint, dass Sie perfektes, modernstes Training nach dem neusten Stand der Wissenschaft erhalten.

Einige Beispiele von “Betrug” bei der Trainingsbetreuung

“Hightech Zirkel”

Elektronische Zirkel lassen oft den Eindruck optimaler Betreuung entstehen. Die Trainer stellen den Bewegungsradius für Sie optimal ein, Ihr Training wird dokumentiert und bietet die Möglichkeit, ausgewertet zu werden. Dazu fühlt sich das Training an den Maschinen nach absolutem Hightech an. Das muss doch das beste Training sein, was für Sie individuell möglich ist!

Leider ist es das nicht. In erster Linie stellen solche Systeme eine Vereinfachung für Studiobesitzer und Studiopersonal dar. Mit einem solchen System ist es unmöglich, auf Ihre individuellen Vorlieben, Bedürfnisse, Defizite und Stärken einzugehen. Elektronische Systeme sind nicht per se schlecht, sie müssen aber stets weiterhin die Möglichkeit der Individualisierung bieten. (Der [Sport-Attack Workout Manager](#) kann das übrigens- völlig ohne Kosten. Auch für Studios ist mit speziellen Accounts eine Verwaltung der eigenen Mitglieder möglich.)

Standardplan als individuell angeboten

Manchmal kann es gar nicht so verkehrt sein, einen vorgefertigten Plan zu verwenden. Um Arbeit zu sparen, wird aber oftmals versucht, den Kunden davon zu überzeugen, dass ein bestimmter Plan genau das richtige für ihn ist. Ein optimaler Plan kann immer nur in Rücksprache mit Ihnen selbst entstehen. Dafür muss übrigens immer ein Blick in Ihre Trainingsvergangenheit und auf Ihren aktuellen Leistungsstand geworfen werden. Wobei wir direkt beim nächsten Punkt wären.

Unehrliche Körperanalysen

Viele Studios haben heutzutage moderne Körperfettwagen, die auf der Technik der Bioimpedanzanalyse basieren. Wenn Sie nur auf einer ganz kleinen Waage gemessen werden, sollten Sie meist von vornherein skeptisch sein. Diese sind meist nicht genau. Unabhängig davon bieten

aber fast alle Waagen die Möglichkeit, gewisse Voreinstellungen, z.B. über den Gesamthabitus einer Person einzugeben. Oftmals werden Ergebnisse beschönigt, um z.B. bei einem Retest den Kunden bei Motivation zu halten (Kündigung vermeiden!) , wenn davon auszugehen ist, dass das Ergebnis eher mäßig ausfallen wird.

Sie können Ihr bester Trainer sein

Letzten Endes gibt es niemanden, der Sie so gut kennt, wie Sie selbst. Nur Sie können genau einschätzen, wie Sie sich gerade fühlen. Um selbst effektiv Ihr Training steuern zu können, müssen Sie aber einige "Grundqualifikationen" mit sich bringen:

- Sie müssen ehrlich zu sich selbst sein. Sie dürfen weder alles zu positiv, noch zu negativ sehen.
- Sie müssen sich selbst motivieren können. Das ist eigentlich der Hauptgrund, warum viele sich einen Personal Trainer nehmen - weil sie selbst den Hintern nicht hoch kriegen!
- Sie müssen bereit sein, sich etwas Fachwissen anzueignen. Ganz ohne Fachwissen geht es nicht. Wenn Sie selber viel wissen, können Sie Ihr eigenes Training viel besser bewerten.
- Denken Sie niemals, Sie könnten und wüssten alles! Selbst nach jahrelanger Erfahrung gibt es immer wieder etwas neues zu lernen und auszuprobieren.
- Übungskorrektur ist alleine kaum möglich. Fragen Sie hier öfter mal jemanden und geben Sie evtl. Anweisung, worauf er/sie achten soll.

Fazit

Sein eigener Trainer zu sein hat viele Vorteile. Vor allem, wenn man sich das nötige Wissen aneignet. Wenn Sie sich mit der Thematik nicht selbst auseinander setzen wollen, das Training nur als Mittel zum Zweck sehen und sich lieber jemandem anvertrauen wollen, sollten Sie darauf achten, an den richtigen zu geraten. Denn bereits eine einfache Basis-Ausbildung reicht aus, um in der Sportbranche zu arbeiten. Sehr viele haben diese Ausbildung durchlaufen, identifizieren sich aber selbst kaum mit dem Sport und arbeiten trotzdem als Trainer. Dieses Wissen reicht aus, um völligen Neulingen grob den Weg zu weisen, stößt aber schnell an seine Grenzen, wenn es ins Detail geht. Sich ohne eigenes Wissen jemandem anzuvertrauen ist selten optimal, denn selbst eine A-Lizenz sagt nur aus, dass derjenige zu dem entsprechenden Zeitpunkt bestimmtes auswendig gelerntes Wissen parat hatte.

[cactus-poll id="11495"]

[HIIT- Ein echter Fettkiller? Wie effektiv kann HIIT sein?](#)

HIIT steht für "High Intensity Intervall Training" und bezeichnet ein Kraftausdauer oder

Ausdauertraining mit sehr hoher Intensität und kurzen Pausen. Unter anderem fallen auch die bekannten Tabata-Intervalle unter diese Art von Training, es zählen aber auch viele andere Formen zum HIIT Training. So werden oft verschiedene Übungen in einer Art Zirkeltraining so miteinander verbunden, dass kaum Pausenzeiten gegeben sind. Das bringt den Puls und die Laktatproduktion natürlich ordentlich nach oben. Auch die WOD (Workout of the Day) aus dem Crossfit zählen zum HIIT Training.

HIIT kann von der Intensität durchaus variieren. So können Sie sich wie im [Tabata-Protokoll](#) vorgesehen "all out" - also absolut maximal - belasten oder aber die Belastung zwar gefühlt hoch, aber dennoch ertragbar halten.

Jetzt wollen wir uns aber einmal Gedanken dazu machen, was HIIT kann und was nicht.

Kraftwerte aufbauen

Unsere Kraftwerte hängen neben unserer Muskelmasse vor allem von unserer inter- und intramuskulären Koordination ab. Natürlich werden Sie, wenn Sie ohne besonders gute Kraftwerte in das HIIT Training einsteigen, diese auch verbessern - vergleichbar mit einem gezielten Krafttraining ist das aber nicht. Ihr Körper adaptiert immer spezifisch - und Kraft baut er eben nur dann auf, wenn besonders hohe Spannungsreize kurz auftreten. Um danach wieder einen Reiz für die Entwicklung der Zusammenarbeit zwischen Nervensystem und Muskulatur zu setzen, ist eine gewisse Wartezeit notwendig. Die hohe Laktatproduktion und die kontinuierliche Belastung beim HIIT machen Belastungen zur gezielten Steigerung der Kraftwerte unmöglich.

Ausdauer trainieren

HIIT ist eine durchaus sehr gut funktionierende Methode zur Verbesserung der Ausdauer, allerdings nicht "DIE METHODE". Besonders gefördert werden Laktattoleranz und VO2Max (das maximal aufgenommene Sauerstoffvolumen pro Minute). Beides wirkt sich positiv auf Ihre Ausdauerleistungen aus - allerdings nur bis zu einem gewissen Maß. Besonders bei kürzeren Läufen bis ca. 3 km können Sie von einem solchen Training profitieren. Auch zur Steigerung der Geschwindigkeit bei längeren Läufen ist HIIT geeignet.

Allerdings wird Ihr aerober Stoffwechsel und vor allem die Verwendung von Fettzellen zur Energiegewinnung nur sekundär trainiert. Auch die Widerstandsfähigkeit Ihrer Muskulatur und Ihrer passiven Strukturen gegen Ermüdung braucht ein längeres, extensives Training.

Fettverbrennen

HIIT kann den Gesamtumsatz steigern - und zwar um mehr, als die eigentliche Bewegung verbraucht. Durch die intensive Belastung ist der Stoffwechsel noch viele Stunden nachher erhöht. Dennoch ersetzt HIIT kein konventionelles Training, vor allem, wenn es so intensiv ist, dass es wirklich nur noch 10-15 Minuten dauert. Entscheidend bleibt letzten Endes immer noch die Gesamtbilanz an effektiv zugeführten und verbrauchten Kalorien.

Tipps für den gezielten Einsatz von HIIT

1. Führen Sie HIIT nur durch, wenn Sie eine gewisse Grundfitness haben und gesund sind.
2. Legen Sie HIIT Trainingseinheiten so, dass sie Ihr sonstiges Training nicht durch mangelnde Regeneration stören.
3. Gleiches zu gleichem: HIIT passt am besten in ein Kraftausdauertraining, bzw. als Abschluss

danach. Wenn Sie HIIT während einer Kräfteinheit(wenige WDH) durchführen, werden Sie eines von beiden nur halbherzig durchführen können.

4. Machen Sie sich stets gut warm. HIIT bringt durchaus ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich.

Training mit maximaler Geschwindigkeit

Wie trainieren Sie Bankdrücken? Haben Sie sich schon einmal genaue Gedanken über das Bewegungstempo gemacht? Die meisten Trainierenden trainieren recht intuitiv. Sie versuchen die Hantel nicht zu schnell zu bewegen, um den Muskel optimal zu erreichen und nicht durch Schwung zu entlasten. So weit schon einmal sehr loblich, denn das führt immerhin dazu, dass das Verletzungsrisiko gering bleibt.

Diejenigen, die sich schon einmal Gedanken um die Bewegungsgeschwindigkeit bei ihrem Training gemacht haben, setzen oft auf eine betonte exzentrische Phase. Das ist soweit schon einmal eine gute Idee, denn viele Studien belegen, dass das Training mit einer betonten exzentrischen Phase die Hypertrophie der Muskulatur fördern kann.

Bei all den Gedanken, die wir uns um die Auswirkungen bestimmte Techniken auf die Hypertrophie machen, sollten wir nicht vergessen, dass vor allem eine Sache ausschlaggebend für unserer Muskelwachstum ist: Unsere Kraftleistungen. Von der folgenden Methode können also nicht nur diejenigen profitieren, die Ihre Schnellkraft für ihren Sport verbessern wollen, sondern auch diejenigen, die in erster Linie an Muskelwachstum interessiert sind.

Training mit maximal möglicher Geschwindigkeit

Eine Studie der medizinischen Fakultät in Rom aus dem Jahr 2012 hat ergeben, dass selbst erfahrene Sportler von dem Training mit maximaler Geschwindigkeit profitieren können. Dabei haben sie zwei Testgruppen 3 Wochen lang mit 80-100% ihrer maximalen Kraft trainieren lassen. Eine Gruppe sollte intuitiv trainieren, die andere Gruppe führte die Bewegungen so schnell und explosiv wie möglich aus.

Während die explosive Gruppe sich um etwa 10% bezüglich der maximalen Beladung der Hantel steigern konnte, stagnierte die Leistung der anderen Gruppe fast. (Zuwachs <1%). Wenn man bedenkt, dass es sich um erfahrene Sportler handelt, ist zum einen klar, dass bei normalem Training der Fortschritt nur minimal sein kann, zum anderen ist eine Steigerung um 10% schon sehr beachtlich.

[Hier geht es zur Studie](#)

Fazit

Explosive Wiederholungen sind eine durchaus geeignete Methode, um die Kraftwerte weiter zu verbessern. Als Anfänger ist diese Art von Training jedoch mit einem gewissen Risiko verbunden.

Kombiniert mit anderen Trainingsmethoden, kann ein solches Training dazu beitragen, Ihre Erfolge zu optimieren.

5 Fitness-Sünden, die jeder schon einmal begangen hat

Die meisten, die diesen Artikel hier lesen, werden sich zumindest in irgendeiner Form regelmäßig fit halten. Um wirklich fit zu werden, reicht es nicht aus, einfach nur ab und zu ein bisschen zu trainieren - nein, man muss den Sport zum Lifestyle machen. Und dennoch machen wir sie... Fehler im Training, die unseren Erfolg beeinträchtigen. Wenn diese nicht zu oft vorkommen, ist das an sich gar kein Problem - viel eher ist es vielleicht lustig und interessant, wenn Sie sich in einer dieser 5 Sünden selbst wieder erkennen. Was ist ihre persönliche Fitness-Sünde?

#1 Es völlig übertrieben



K.O. nach dem Training?

Eine neue Übung gefunden, die Spaß macht und unglaublich fordernd ist? Gut, dann nur zu! Passen Sie nur auf, dass Sie sich nicht völlig verausgaben. Gerade, wenn Ihre Muskeln eine Übung nicht gewohnt sind, kann diese zu starkem Muskelkater führen, auch wenn Sie das im Training noch nicht so wahrnehmen. Wenn Sie dann im Training noch an Ihre Leistungsgrenze oder darüber hinaus gehen, kann das Sie durchaus für ein paar Tage lahm legen. Der ein oder andere kennt vielleicht das Experiment "Dropsatz auf der Adduktorenmaschine"... Oder sind Sie etwa auch schon einmal nach dem "Leg-Day" fast vom Fahrrad gefallen, weil die letzte Kniebeuge unbedingt sein musste?

2 Das Training verquatscht



Zu viel quatschen kostet Trainingszeit!

Einen guten Kollegen oder eine Freundin länger nicht gesehen und im Studio wieder getroffen? In letzter Zeit viel interessantes passiert? Soziale Kontakte sind wichtig im Sport und für viele auch ein Grund ins Studio zu gehen. Dennoch sollte das Training immer im Vordergrund stehen. Fast jedem ist das aber schon einmal passiert: Sie sind mitten in einer Übung, merken im Gespräch, dass ihnen schon wieder kalt wird, werfen einen Blick auf die Uhr und seit dem letzten Satz sind 15 Minuten vergangen. Jetzt noch einmal neu aufwärmen?

3 Training trotz angeschlagener Gesundheit



Kranke gehören nicht ins Studio, sondern ins Bett!

Das ist eine Sünde, die echt gefährlich werden kann. Selbst eine kleine Erkältung kann bei körperlicher Belastung eine Herzmuskelentzündung auslösen. Dennoch plagt viele Sportler schnell das schlechte Gewissen. Von einer leichten Erkältung lassen sich die wenigsten aufhalten. Glück gehabt, kann man an dieser Stelle sagen, wenn Sie auch zu denjenigen gehören, die das schon getan

haben. Beim nächsten Mal aber vielleicht doch lieber erst auskurieren- Das Risiko ist es nicht wert!

#4 Gewichte nicht weggeräumt



Sicher, dass die nette Dame nach Ihnen das gleiche Gewicht nimmt?

Es gehört zum guten Ton im Fitnessstudio, die Gewichte, die man benutzt hat, auch wieder an den dafür vorgesehenen Platz zu räumen. Das gilt auch für die Scheiben auf den Hantelstangen. Aber mal ehrlich: Haben Sie die Gewichte nicht auch schon einmal - in einem Moment, wo niemand guckt - an Ort und Stelle liegen lassen? Irgendwie ist wegräumen ja auch Arbeit und kein Training. Es sei Ihnen verziehen, denken Sie aber beim nächsten mal an die arme Dame nach Ihnen, die die

25 Kg Scheiben kaum von der Hantelstange bekommt, die Sie rücksichtslos zurückgelassen haben.

#5 Ohne Handtuch trainiert

Das Handtuch gehört zum Training im Studio einfach dazu. Fast alle Hausordnungen schreiben es auch vor. Es ist für den folgenden echt nicht



Na, welches darf es heute sein?

schön, sich in die Schweißlache des Vorgängers legen zu müssen, nur weil dieser ohne Handtuch trainiert. Nun ist es aber fast jedem doch schon einmal passiert. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich dann beim Training permanent beobachtet fühlen. "Vielleicht fällt es keinem auf?" Wenn Sie das nächste mal Ihr Handtuch vergessen, der Weg nach Hause zu weit ist und das Studio

keinen Verleih anbietet, versuchen Sie Ihr Training doch einfach möglichst auf stehende Übungen zu konzentrieren. Kabelzug anstelle Bankdrücken, Kniebeugen anstelle Beinpresse, vorgebeugtes Rudern anstelle die Rudermaschine - dann wird auch niemand meckern.

Was der Wille bringt - wie das Gehirn die sportliche Leistung begrenzen kann

Der Wille kann Berge versetzen. Ein einfaches Sprichwort, das uns immer daran erinnern soll, dass allein durch den Willen Leistung verbessert werden kann. Meist geht es dabei in erster Linie ums "dranbleiben". Das gilt sowohl für den Sport, als auch für das gesamte Leben. Wer etwas wirklich will, muss eben so lange hart daran arbeiten, bis er sein Ziel erreicht. Dass diese Aussage einiges an Wahrheit mit sich bringt, ist wohl kaum zu bezweifeln.

Doch wie sieht es in der akuten spezifischen Situation im Training oder Wettkampf aus? Was ist der "Wille"? Ist es eine rein kognitive Größe, Einbildung oder gibt es tatsächlich auch biochemische Prozesse und/oder elektrische Impulse, die durch diesen "Willen" messbar ausgelöst werden? Was ist der "Wille" physiologisch betrachtet und wo versteckt er sich in uns? Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche nach dem echten Sportsgeist in unserem Körper gehen, der uns zu Höchstleistungen verhelfen kann.

Der Wille und seine Lokalisation im Gehirn

Die meisten wissen vielleicht, dass sich unser Nervensystem in zwei Teile einteilen lässt. Bezeichnet werden diese als vegetatives und peripheres Nervensystem. Ersteres können wir kaum beeinflussen. Es reagiert auf hormonelle Veränderungen und Belastungen vollautomatisch. Laufen wir los, erhöht sich unser Puls vollautomatisch. Beanspruchen wir einen Muskel, erhöht sich die lokale Durchblutung der Kapillaren. Das periphere Nervensystem können wir dagegen bewusst steuern.

Und hier wird die Bedeutung des Willens zum ersten Mal schon deutlich. Unser Gehirn steuert unsere motorischen Aktivitäten. Ohne Impulse aus dem Gehirn sind nur unwillkürliche Reflexbewegungen möglich.

Motorische Aufgaben werden, bevor Sie über das Kleinhirn in das zentrale Nervensystem wandern vor allem in der äußeren vorderen Großhirnrinde verarbeitet. Diese Bereich wird auch als frontaler Cortex bezeichnet.

Über sogenannte Pyramidenbahnen fließt der elektrische Impuls des Gehirns zu den motorischen Endplatten an den Muskelfasern. Diese werden depolarisiert, was letzten Endes zu der Kontraktion der Muskulatur führt.

Je nachdem, wie stark dieser Impuls ausfällt, fällt auch die Intensität der Kontraktion aus. Je intensiver das Signal ist, desto mehr motorische Einheiten können aktiviert werden. Je höher der Kraftaufwand ist, desto stärker ist auch das Signal. Ermüden wir, lässt das Signal ebenfalls nach.

Bei anhaltender Belastung steigt der Anteil an Kalium- und Wasserstoffionen im interzellulären Raum. Gleichzeitig steigt die Temperatur. Es bildet sich also einfach gesagt eine schlecht zu

durchdringende Suppe, die von den Signalen nur noch schwer durchdrungen werden kann - und hier kommt nun endlich unser gesuchter Wille ins Spiel. Motivation und Wille lassen tatsächlich eine veränderte Hirnaktivität feststellen.

Aktivierung von motorischen Einheiten

Die erhöhte Hirnaktivität führt letzten Endes zu einer erhöhten Feuerrate der Motoneuronen, welche in einer erhöhten Aktivierung von motorischen Einheiten resultiert. Eine motorische Einheit ist definiert als die Einheit aus Nervenzelle und deren Axon im Rückenmark, verbunden mit mehreren Muskelfasern. So kommt es schlussendlich zu einer stärkeren Kontraktion und einer messbar besseren Leistung. Das, was wir so einfach als Motivation bezeichnen ist also nicht bloß eine psychologische Größe, sondern durchaus etwas, das wir anhand von veränderten biochemischen Prozessen erkennen können - und so unsere Leistung deutlich beeinflussen kann.

Der “Central Governor” und das “nicht mehr können”

Der präfrontale Cortex ist also ein Bereich, in dem vor allem willkürliche motorische Prozesse koordiniert werden. Jedoch senden auch das Herz und andere Organe, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden Signale an den präfrontalen Cortex. Als “Central Governor” wird ein Prozess bezeichnet, der all diese sensorischen Informationen zusammenfasst und ein Schutzsignal produziert, das uns zum Aufhören oder Abschwächen der Belastung zur Erhaltung der Homöostase oder zumindest der Vitalfunktionen veranlasst - wir “können nicht mehr”.

Jetzt kann man an dieser Stelle darüber nachdenken, in wie fern die Information “Wille” mit der Information der Sensoren verrechnet werden kann, um den Leistungspeak zu verschieben. Auch, wenn die Existenz des “Central Governor”- Prozesses oft auch kritisch betrachtet wird, zeigen doch gerade Extremsportler immer wieder, wie sie zeitweise Systeme ihres Körpers scheinbar durch puren Willen überwinden können, um in diesem einen Moment Leistung zu bringen.

Auch, wenn Extremsport nicht Ihr Ziel sein sollte, vielleicht können Sie ja doch Ihren eigenen Schluss aus der Sache ziehen - z.B. dass das nächste Training ein gutes wird - wenn Sie nur wirklich wollen!

7 Anfängerfehler, die es zu vermeiden gilt

Wenn Sie mit dem Training beginnen wollen, stoßen Sie recht schnell auf allerlei Tipps und Tricks, wie Sie möglichst schnell Ihre Ziele erreichen. Einige davon können Ihnen wirklich weiterhelfen und einige andere wiederum sorgen für einen Fehlstart. Nicht immer ist der Tipp vom erfolgreichen Kollegen dazu geeignet, auch Sie erfolgreich zu machen - und vielleicht ist ja auch ein Fehler dabei, den Sie als Fortgeschrittener immer noch machen? Sport-Attack stellt die 7 häufigsten Anfängerfehler im Training vor.

#1 Direkt splitten

Splittraining ist eine Intensitätsmethode, die durchaus dazu beitragen kann, Erfolge im Training zu verbessern. Dabei wird das Training der Muskulatur in mehrere Tage eingeteilt und pro Tag nur

einige Muskelgruppen trainiert. Diese dafür aber umso intensiver. Beliebt sind vor allem 2er und 3er-Splits. Üblich ist eine Einteilung im Zug- Druck- und Beintag oder etwa eine Aufteilung in Ober- und Unterkörper. Das eigentliche Stichwort ist hier bereits gefallen: Intensität. Wenn Sie einen 3er-Split durchführen und 3 mal die Woche trainieren, muss Ihnen klar sein, dass die Belastung so gewählt sein sollte, dass Ihre Muskulatur diese Erholung auch braucht. Trainieren Sie als Anfänger direkt mit so einem System sind 2 Szenarien denkbar:

a: Sie trainieren nicht intensiv genug. Die [Superkompensation](#) ist bis zum nächsten Training bereits vorbei und Ihre Leistung fast wieder auf das Ausgangsniveau gesunken.

b: Sie trainieren hart genug, haben aber nach dem Training tagelang intensiven Muskelkater. Auch das ist nicht unbedingt sinnvoll. Zum einen verringert ein starker Muskelkater die Aktivität an den Folgetagen üblicherweise und senkt damit den Kalorienverbrauch; zum anderen ist das Verletzungsrisiko beim Training sehr hoch. Die meisten Anfänger sind normalerweise nicht in der Lage, einen Splitplan mit einer so ausreichenden Intensität durchzuführen, sodass Sie erst in einer Woche die Muskelpartie wieder beanspruchen sollten.

Versuchen Sie sich als Anfänger erst einmal an einem Ganzkörperplan. Wenn Sie unbedingt splitten wollen, können Sie das mit einem 2er Split machen, der wenig Übungen enthält und bis zu 4x die Woche trainiert wird.

2 Auf dem Fahrradergometer warm machen

Wenn Sie nicht gerade an starken gesundheitlichen Problemen leiden, die die Verwendung des Crosstrainers, des Laufbands oder des Ruderergometers unmöglich machen, vergessen Sie die Fahrradergometer. Diese Geräte machen Sie weder fit, noch wärmen sie Sie richtig auf.

3 Die Arme aufpumpen

Bizeps und Trizeps wachsen im Prinzip von ganz alleine. Gerade am Anfang brauchen Sie nicht unbedingt mehrere Sätze Hammercurls oder Trizeps Extensions am Seil durchführen. Erst recht nicht brauchen Sie einen extra "Armtag". Setzen Sie auf komplexe Übungen, seien Sie bereit auch etwas Zeit in Techniktraining für kompliziertere Übungen zu investieren – die Arme wachsen dann schon. Wenn noch Zeit übrig ist – und nur dann – können Sie, wenn Sie unbedingt möchten mit 1 oder 2 Übungen nachhelfen – das ist aber keinesfalls nötig.

4 Das große Nutrition-Starter-Pack kaufen

Gezielter Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln kann Ihre Erfolge verbessern – keine Frage, der Markt hat seine Daseinsberechtigung. Sie brauchen aber kein großes Paket mit 10 verschiedenen Eiweißsorten, Kreatin, Workout Boostern, Testosteronbooster, Aminosäuren und Co. . Fangen Sie erst mal an zu trainieren. Wenn Sie gerne möchten, können Sie Ihre Ernährung auch gerne durch etwas zugesetztes Eiweiß ergänzen. Alles andere brauchen Sie erst einmal nicht. Das gilt speziell für Kreatin. Am Anfang wird Ihr Körper als Reaktion auf das Training sowieso die Kreatinphosphat-Speicher in Ihrer Muskulatur erhöhen.

5 Denken, man wäre perfekt

Viele Sportler gehen davon aus, Fitnesstraining sei recht einfach in der Durchführung. In der Realität gibt es aber gerade bei komplexeren Übungen sehr viele Feinheiten, auf die Sie achten und wert legen können. Selbst extrem Fortgeschrittene und Profis feilen immer noch an ihrer

Kniebeugen und Kreuzheben Technik und beraten sich gegenseitig. Im Training ist es eben wie im restlichen Leben auch - ein ewiger Lernprozess.

#6 Engstirnigkeit

Ihr Trainer hat Ihnen eine Übung genau so gezeigt? Dann muss so die einzig richtige Ausführung sein. Elektrische Maschinen geben eine Kadenz von 2 Sekunden konzentrisch und 5 Sekunden exzentrisch an - das ist die perfekte Belastungszeit! "Keep your mind open!" heißt es auch im Training. Verschiedene Ziele benötigen verschiedene Methoden. Auch, wenn es die Inhalte in den einfachen Trainerlizenzen auch oft suggerieren, gibt es nicht den einen richtigen Weg. Seien Sie experimentierfreudig und probieren Sie aus, was bei Ihnen am besten funktioniert und stellen Sie sich immer mal wieder die Frage: "Warum mach ich das eigentlich so?"

7 Ohne Grundübungen trainieren... oder auf Teufel komm raus darauf beharren!

Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Military Press, Klimmzüge.... Das sind wohl die wichtigsten Grundübungen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, bringen Sie diese Übungen irgendwie in Ihrem Training unter. Das bedeutet aber nicht zwangsweise, dass Sie immer alle Übungen trainieren müssen. Diese Übungen sind nicht absolut unersetzbar. Es kann z.B. Sinn machen, Kreuzheben mit geringem Gewicht zu trainieren, um die Technik nach und nach zu erlernen, zum Auspowern aber paar Sätze Hyperextensions zu machen. Auf der Beinpresse trainieren Sie normalerweise sicherer als am Squat Rack. Wenn Sie Lust auf hohe Gewichte haben und sich bei Kniebeugen noch nicht perfekt sicher sein: Ab an die Beinpresse!

Gewichthebergürtel - notwendig oder überflüssig?

Gewichthebergürtel gehören fast schon genauso zur Grundausrüstung von intensiv Trainierenden, wie Griffhilfen oder Trainingshandschuhe. Ein wenig ins Schmunzeln kommt man aber dennoch oft, wenn diese Gürtel dann aber von einigen deutlich als Anfänger zu identifizierenden Personen oder das ganze Training über getragen werden. Braucht man so einen Gürtel wirklich? Auch als Anfänger? Und was genau ist der Nutzen? Wir wollen hier einmal genauer hinsehen.

Welchen Zweck soll so ein Gürtel haben?

Ein Gewichthebergürtel soll in erster Linie den Druck im Bauchinnenraum erhöhen. Er selbst kann nicht wie eine typische Bandage das Gelenk selbst stabilisieren, sondern nur über diese sekundären Faktoren wirken. Durch diesen höheren Druck kann die Wirbelsäule bei höheren Belastungen entlastet bzw. stabilisiert und das Risiko von Verletzungen vermindert werden. Das Tragen eines solchen Gürtels kompensiert aber keineswegs mangelnde Technik. Nichtsdestotrotz wird das Risiko eines starken Einrunds durch den höheren Druck vermindert - und zwar in jede Richtung- aber Achtung, verlassen Sie sich hier nicht nur auf den Gürtel.

Kann ich damit mehr Gewicht bewegen?

Nein. Auch, wenn Sie sich nach dem Anlegen erst einmal stärker fühlen, sollten Sie nicht direkt mehr Gewicht auflegen. Die Arbeit, die die Muskeln leisten müssen, um das Gewicht zu bewegen, ist die gleiche. Gerade bei Kniebeugen ist je nach individueller Anatomie auch der Rückenstrecker stark beteiligt. Legen Sie jetzt hier aufgrund der scheinbar gewonnen Stabilität zu viel Gewicht auf, kann es schnell zu einer Überlastung dieses Muskels kommen.

Das tragen eines Gewichthebergürtels scheint wohl auch insgesamt keinen oder zumindest keinen signifikanten Unterschied auf die maximale isometrische Muskelspannung und das maximal zu bewegende Gewicht zu haben. So zeigte es zumindest bereits 1995 eine Studie des Department of Orthopaedic Surgery in Mexiko. ([Studie](#))

Wirkung auf die Wirbelsäule

Der abdominale Druck wird ganz besonders auch von dem Atemvolumen vor einer Übung beeinflusst. Gerade im unteren Bereich der Übung tritt der Effekt der Gürtels nur zu Tage, wenn Sie vorher auch angemessen und ausreichend eingatmet haben. Dazu kommt natürlich, dass der Gürtel kein modisches Accessoire, sondern eine Trainingshilfe ist. Das bedeutet, dass dieser gut stramm sitzen muss. Ein locker angelegter Gürtel bringt gar nichts. Beachten Sie dies, kann mithilfe des Gürtels der Kompressionsdruck um bis zu 10% reduziert werden. ([Studie](#))

Gewichtshebergürtel beim Wadenheben

Bei geradem Rücken wirkt sich das Tragen eines Gürtels reduzierend auf die Kompression der Bandscheiben aus. Eine geringere Deformation ist sogar messbar. ([Studie](#))

Fazit - Wann trage ich den Gürtel?

Ein Gewichthebergürtel kann also durchaus Vorteile mit sich bringen, aber auch das Gefühl von falscher Sicherheit vermitteln. Gerade bei Kniebeugen kann der Konzentrationsfokus auf eine guten Bauchmuskel- und Rückenspannung verloren gehen. In der Bilanz könnte so dann doch wieder eine höhere Belastung entstehen. Wenn die Technik und Spannung leidet, steigt das Verletzungsrisiko - Gürtel hin oder her!

Deshalb sollten Sie bei leichten und Aufwärmätzen bei Übungen wie Kreuzheben, Kniebeugen und Wadenheben den Gürtel noch beiseite lassen. Setzen Sie den Fokus auf eine gute Körperspannung und korrekte Technik. Wenn Sie den Gürtel dann anlegen, bauen Sie bewusst die Spannung genau so intensiv auf, wie bei dem Satz ohne Gürtel - nur dann profitieren Sie davon.

Nach den Grundübungen gehört der Gürtel in den Schrank. Nicht nur, dass er beim Rest des Trainings überflüssig ist, der hohe abdominale Druck sorgt auch für insgesamt höheren Blutdruck - über das ganze Training nicht unbedingt sinnvoll.

Als Anfänger sollten Sie grundsätzlich auf die Verwendung eines solchen Gürtels verzichten. Das Erlernen korrekter Technik und Spannung, vermag Ihre Wirbelsäule weitaus mehr zu entlasten, als es der beste Gewichthebergürtel der Welt kann.

Wirklich notwendig ist so ein Gürtel eigentlich nur in Wettkampfsituationen und für diejenigen, die sehr hohe Gewichte bewegen - z.B. weit fortgeschrittene Bodybuilder, Gewichtheber und Kraftdreikämpfer.

