

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 hinschauen.

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 Einrundens 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 gewonnenen 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 eingeatmet 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 Wendenheben

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 Aufwärmsets 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.