

# Nur fit oder auch athletisch? Fitnessstudio vs. BWE und Athletiktraining

Bewegung im Alltag und im Sport ist sehr komplex. Komplexer als die meisten Übungen, die wir kennen. Wir sprechen zwar immer von anspruchsvollen, komplexen Übungen, wie die Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken, aber wie komplex sind diese Bewegungen schon im Gegensatz zu dem, was wir unserem Körper unbewusst abfordern? Ob es nun die Stoßbewegung beim Kugelstoßen, der Korbleger oder die Radwende-Rückwärtssalto Kombination ist – alle diese Bewegungsabläufe sind hoch komplex, deutlich komplexer als jede übliche Fitnessübung.

## **Im Grunde ist die Differenzierung in fit und athletisch nicht ganz richtig...**

... denn Fitness umfasst eigentlich die Bereiche Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer. So zumindest die vollständige Definition. Als fit im allgemeinen bezeichnen sich die meisten Studiogänger aber bereits, wenn sie ein gutes Maß an Kraft (mit entsprechender Muskelmasse) und Ausdauer aufgebaut haben. Dass das längst nicht alles ist, zeigt sich meistens, wenn diejenigen, die das Training im Fitnessstudio als einzigen Sport durchführen, sich einmal in einer koordinativ anspruchsvollen „richtigen“ Sportart versuchen.

## **Wichtig ist es, den eigenen Körper beherrschen zu können**

Klar, das Training mit Hanteln kann auch sehr anspruchsvoll sein, gerade was die intermuskuläre Koordination angeht. Wer aber nie mit seinem eigenen Körper arbeitet, bekommt auch nur schwer ein gutes Gefühl für räumliche Lage und die angemessene Spannung für bestimmte Bewegungen.

## **Core Spannung**

Wenn man nicht gerade Übungen, wie beispielsweise Reißen, Umsetzen und Stoßen ausführt, ist die zentrale Körperspannung trotz des hohen Anspruchs vieler Übungen nicht vergleichbar mit Übungen wie etwa Planché, Schwalbe oder Back Lever. Dabei müssen es nicht einmal solche statische Übungen sein. Auch beispielsweise Burpees haben einen hohen Anspruch an die Körperspannung des Trainierenden.

Trainingssysteme, wie z.B. Calisthenics oder **Crossfit** greifen das auf, was eigentlich schon immer klar war: Athletik entsteht nur, wenn der Körper ganzheitlich und in der Gesamtheit seiner Möglichkeiten trainiert wird. Es muss nicht mal immer so extrem sein. Das, was sich als Trend des funktionellen Trainings ausbreitet ist eigentlich schon lange bekannt. Mittlerweile scheint den meisten aber ein Licht aufgegangen zu sein, ein Gegentrend ist aber immer noch erkennbar. Es gibt immer noch einen wachsenden Markt an Fitnessstudios, die in erster Linie auf geführte elektronische Zirkel, Ultraschall Fettvernichtung und EMS setzen. Nichts gegen diese Systeme. Die sind klasse. – als Ergänzung. Aber meistens schaffen wir damit doch eine Generation von optisch gut aussehenden, sportlich wirkenden, aber eigentlich total unsportlichen Menschen.

## **Natürlich ist das klassische Training nicht schlecht...**

... und wer Bodybuilding betreiben will- nur des Aussehens wegen-, ist mit dem reinen Training am Eisen gar nicht mal so schlecht bedient, denn es bringt erfahrungsgemäß die größten Massezuwächse, man sollte sich aber nicht vorschnell als sportlich einstufen, wenn nur ein oder

zwei Aspekte der Fitness gut ausgeprägt sind. Denn eine Kette ist immer nur so stark, wie ihr schwächstes Glied. Kraft, die wir nicht situationsbedingt anwenden können, bringt uns nicht viel. (**SAID Prinzip**) Sie bietet uns aber trotzdem Potential.

Deshalb bleiben die klassischen Kraftübung immer einer **essentielle** Ergänzung zur allgemeinen körperlichen Fitness, denn sie führen zur Leistungssteigerung und Verletzungsprävention – sie sind aber nicht alles...!