

innoVit

Fitnessmythen unter der Lupe

innoVit
health solutions



Mag. Georg Jillich

„Es lebe der Sport, er ist gesund und macht uns holt!“

In der Theorie stimmt das ja auch, aber die Praxis sieht da meist anders aus. Nicht erst seit Reinhard Fendrich mit seiner Sport-Hymne versucht hat, aus Couch-Potatoes echte Sportskanonen zu machen, gibt es sie. Die Fehl- und Trugschlüsse, die falschen Annahmen, darüber, was gut für den Körper ist und

wie das sportliche Training effektiver gestaltet werden kann. Generationen von Freizeitsportlern haben sie kultiviert und weitergegeben, ständig kommen neue dazu. Wir sprechen von den unzähligen Fitnessmythen, mit denen wir Fitness-trainer in Kundengesprächen immer wieder aufräumen müssen.



Sport schädigt den Rücken

Das stimmt nur bedingt. Zum ersten fördert Sport die Durchblutung der (Rücken-) Muskulatur und macht sie damit leistungsfähiger. Zum zweiten funktionieren die Bandscheiben wie Schwämme. Sie werden ausschließlich von Wasser genährt und flexibel gehalten. Bei Belastung (Gehen, Laufen, Stufensteigen) wird dieses Wasser aus der Bandscheibe gepresst, sie verliert an Dicke und kann in weiterer Folge Stöße nicht mehr so gut absorbieren. Die Bandscheibe

kann das Wasser aus seiner unmittelbaren Umgebung nur aufnehmen, wenn sie regelmäßig und schonend in alle Richtungen bewegt wird (Schwammefekt). Somit wird sie ständig mit Wasser wieder befüllt und erhält ihre Kapazität, mechanische Belastungen zu absorbieren.

Es muss auch erwähnt werden, dass bei jeder Sportart und Trainingsform stets die korrekte und rückengerechte Ausführung im Vordergrund zu stehen hat. Dann ist Sport auch für den Rücken gut. Leider wird noch immer mehr Wert auf Gewichte, Intensitäten und Wiederholungszahlen gelegt, als auf die korrekte Ausführung von Bewegungen. Allein dadurch ließe sich schon vieles zum Positiven wenden.

Auch falsch ist es zu glauben, dass bei Rückenschmerzen die Rückenmuskulatur gestärkt und trainiert werden muss. In der Regel ist genau das Gegenteil der Fall. Meist ist die Kräftigung der Oberkörpervorderseite und der Hüften in Kombination mit Maßnahmen zur Förderung von Beweglichkeit in Hüfte und Brustwirbelsäule zielführender. Funktionelle Ganzkörperübungen vereinen diese Anforderungen oft.

Das Training an Maschinen ist sicherer als mit Freigewichten

Das Training an der Maschine mag zwar unter „kontrollierten Rahmenbedingungen“ erfolgen, da das Trainings-Gerät die Bewegungsausführung vorgibt, trainiert aber damit verstärkt die großen Muskelgruppen und vernachlässigt die tiefer liegenden, stabilisierenden Muskeln. Der somit erlangte Kraftzuwachs kann außerhalb des Fitnessstudios gefährlich werden, da die Stabilisationsmuskulatur (z.B. um das Schultergelenk und in der Hüfte) die kräftigeren Bewegungen im Alltag und Sport nicht 1:1 mittragen kann, da sie ja im Vergleich zu den Hauptbewegungsmuskeln unterentwickelt bleibt. Das kann Kompensationsbewegungen und im schlimmsten Fall Verletzungen Tür und Tor öffnen. Also nicht nur an Maschinen trainieren, sondern auch mit Freigewichten (Hanteln) bzw. auch einmal nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dies schult und stärkt auch die optisch nicht sichtbaren, aber umso wichtigeren Stabilisatoren in Ihrem Körper. Funktionelles Training macht richtig stark.

Cardiotraining ist der einzige Weg zum Fettabbau

Das Cardiotraining unterstützt den Fettabbau, da der Körper damit mehr Energie in Form von Kalorien verbraucht. Dies ist jedoch nicht der einzige Weg zum Fettabbau, denn dieser hängt ja wie bereits erwähnt davon ab, wie viel Sie zu sich nehmen und wie viel Sie verbrauchen (durch Sport, Alltag, Bewegung allgemein). Ist die tägliche Energiebilanz negativ (Energiezufuhr geringer als Energieverbrauch), beginnt der Körper seine Fettdepots anzuzapfen, um sich die fehlenden Kalorien zur Energiegewinnung zu holen. Hierzu ist es aber auch ratsam, regelmäßiges Krafttraining zu betreiben, da damit die Muskulatur gestrafft und gefestigt wird, was natürlich die Körperform auch positiv beeinflusst. Außerdem gibt es keinen besseren Fettverbrenner als die Muskulatur selbst. Und diese sorgt 24 Stunden am Tag für Ihre Fettverbrennung, auch wenn Sie mal einen faulen Tag vor dem Fernseher einplanen.





Darum raten wir, Cardiotraining mit Krafttraining, genügend Ruhephasen und einer gesunden Ernährung zu kombinieren, um die Energiebilanz negativ zu halten.

Kniebeugen sind schlecht für die Knie

Ja, wenn sich falsch ausgeführt werden bzw. wenn Ihr Körper nicht die physischen Voraussetzungen hat, korrekte Kniebeugen durchzuführen. Wenn dies nicht zutrifft, sind Kniebeugen in sämtlichen Varianten einige der besten Übungen, um Ihre Beine zu kräftigen, zu stabilisieren und die Kniegelenke muskulär vor Stößen von außen zu schützen. Die Kniebeuge ist eines der fundamentalen menschlichen Bewegungsmuster, das jedes Kleinkind perfekt beherrscht – solange, bis es beginnt in Kindergarten und Schule stundenlang zu sitzen.

Die Realität zeigt aber, dass es genug Personen gibt, die keine Kniebeugen durchführen sollten, da ihre physischen Voraussetzungen an Mobilität, Stabilität und Bewegungskontrolle im gesamten Körper fehlen (Krankheit, Gebrechen, Verletzungen) oder verloren gegangen sind (einseitiges Training, ungesunde Alltagshaltungen). Denn Kniebeugen trainieren nicht nur die Beine, sondern den gesamten Körper und leben beispielsweise von einer korrekten und gerade gehaltenen Wirbelsäule inklusive Schulterblättern und einer aktivierten Rumpfmuskulatur. Gerade bei dieser Übung ist die Technik weitaus wichtiger, als das aufgelegte Gewicht, daher halten wir viel von Kniebeugen ohne Gewichtsbelastung in verschiedensten Ausführungsvarianten. Wer zuerst die körperliche und technische Basis schafft, liegt mit Kniebeugen nie falsch.



Diese Liste an falschen Annahmen ist nicht erschöpfend, gibt Ihnen aber einen guten Überblick über die größten Trugschlüsse. Sollten Sie wieder mal von Ihren Sport-Kollegen gutgemeinte Tipps erhalten, erkundigen Sie sich beim Experten (Trainer, Arzt, Physiotherapeut) oder informieren Sie sich über glaubhafte Quellen im Internet, ob Sie dem Tipp folgen dürfen oder ihn einfach vergessen sollen.

Viel Spaß beim Training Ihr

Mag. Georg Jillich

Quellen:

<http://www.fitnessmagnet.com/Artikel/Fitness/View/Fitnessartikel/154/Die-grossten-Fitness-Mythen-Teil-1>
<https://www.fitfemale.com/Fitness/Frauen/View/Tipps/246/26-Fitness-Mythen-aufgedeckt>
<http://de.myprotein.com/thezone/manner/10-populare-fitness-mythen-die-nicht-aussterben-wollen/>
<http://www.fr-online.de/gesundheit/diese-fitnessmythen-sind-unsinn,3242120,11596164.html>
<https://www.kilocoach.com/artikel/die-top-10-der-hartnaeckigsten-fitnessmythen-teil-1>

Trainingszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag von 7:00 - 10:00 Uhr
 Montag bis Donnerstag 16:00 - 20:00 Uhr

Infobox:

Mag. Georg Jillich – innoVit functional Fitness
 Tel.: 0664 / 83 15 444
 office@innovit.at, www.innovit.at
 Hauptstraße 140, 8301 Laßnitzhöhe (in der Schwarzl Klinik)

