

DIE 10 GRÖSSTEN FITNESS-IRRITÜMER

Teil 3 + 4

**DURCH VIELE BAUCHÜBUNGEN
BEKOMME ICH EINEN SIXPACK!**

FALSCH!

Und damit dieser Mythos gleich mal aus der Welt geschafft ist: Dies ist definitiv nicht möglich, da eine lokale Fettverbrennung an einer bestimmten Stelle des Körpers durch Training dieser regionalen Muskelgruppen praktisch ausgeschlossen ist. Und da nun mal eine starke Reduktion Deines Körperfettanteils auf ein Minimum an Körperfett notwendig ist, um sichtbare Bauchmuskeln zu erzeugen, wird Dich auch eine Stunde alleiniges Bauchtraining pro Tag nicht ans Ziel bringen.

Das Einzige, das Du hierdurch erreichen würdest, ist eine (weitere) Verschlechterung Deiner Körperhaltung, die langfristig gesehen auch Rückenprobleme auslöst. Und da die Bauchmuskulatur eine den Körper nach innen rotierende Muskelgruppe ist, die Dich bezüglich Deiner Körperhaltung eher nach vorne zusammenzieht, ist dies dann wiederum auch noch schlecht für Deine Bandscheiben- und Wirbelsäulengesundheit.

Die Lösung liegt vielmehr in einem regelmäßigen + intensiven Krafttraining für Deinen gesamten Körper und einer zielgerichteten, speziellen Ernährung in Kombination mit einem genau dafür geplanten Ausdauertraining!

**WENN ICH RÜCKEN- ODER GIE-
LENKSCHMERZEN HABE, SOLLTE
ICH VORERST NICHTS TRAINIEREN.**

Auch das ist in so gut wie fast allen Fällen FALSCH, denn:

Meist ist das Training gerade in einer solchen Situation die einzige Möglichkeit, um dadurch dann letztendlich den Schmerzzustand zu verbessern.

Vielmehr macht das Schonen die Situation in den allermeisten Fällen eher noch schlechter als besser, da die ursächlichen Probleme, wie z. B. eine fehlende Gelenkstabilisation, muskuläre Dysbalancen, fehlende Gelenkschmiere etc. dadurch nicht behoben werden können.

Physiotherapeutische Maßnahmen verbessern sicherlich vorübergehend die Symptomatik und beheben eventuell, zumindest für kurze Zeit, auch einen Teil der Ursachen, jedoch können auch diese das eigentliche Übel nicht an der Wurzel packen. Und somit wird die Schmerzproblematik immer wieder aufflammen.

Daher ist in den meisten Schmerzsituationen ein geplantes, kontrolliertes und korrekt ausgeführtes Kraft- + Ausdauertraining im wahrsten Sinne des Wortes die beste Medizin.

Highlight
This is **FITNESS.**

Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112

www.sportstudio-highlight.de



Matthias Hornung
Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation



Lena Mager
Bachelor of Arts Fitnessstraining

This is **FITNESS.**