

Der Tod der Sit-ups

Die US-Navy und das kanadische Militär schmeissen sie raus!

Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz

Es ist soweit. Und ich kann nur sagen: Endlich! Das Trainingsprogramm der kanadischen Militärausbildung, entwickelt in den 70er Jahren, wurde überarbeitet und den heutigen Erkenntnissen angepasst. Dabei bezeichnet der Rückenexperte Stuart McGill, Professor für Biomechanik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule der Universität Waterloo, die Sit-ups als ein „veraltetes Missverständnis“.

Die Wirbelsäule in Gefahr

„Wir haben erforscht, wie die Wirbelsäule funktioniert und was sie verletzt. Das ist unser Fundament“, sagt McGill, der seit über 30 Jahren Übungen und Bewegungen erforscht, die die Wirbelsäule belasten und schädigen, z. B. Sit-ups. Seine Studienergebnisse decken sich mit den Erkenntnissen anderer Forscher, dass Menschen, die ihren Rücken regelmässig in die Beugung forcieren, statistisch gesehen häufiger unter Rückenschäden leiden.



„Wir haben bei jedem Sit-up die Kräfte auf die Rückenstrukturen gemessen und sind, zusammen mit dem Nationalen Institut für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in den Vereinigten Staaten, zu dem Schluss gekommen, dass diese Belastungen über Zeit und Umfang zu Schäden führen. Dabei haben wir vor allem Bandscheibenschädigungen vor Augen.“



Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin von unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, das Antara® Lehrbuch.

Alle Ausbildungen der star mit Karin Albrecht und dem Ausbildungsteam von Antara® orientieren sich am Modell und an Studien zur lokalen und globalen Muskelfunktion.

Info: www.antara-training.ch

Abgesehen von der Gefahr der Verletzungen des unteren Rückens hat man in einer über 2,5-jährigen Analyse herausgefunden, dass Sit-ups für die extremen körperlichen Anforderungen des Militärs keinen Nutzen bringen. Somit wurden die Fitnesstests und das Fitnesstraining überarbeitet und den Erkenntnissen der heutigen Zeit sowie den Anforderungen des Militärs angepasst.

Ich freue mich unglaublich über diese Tatsache. Das ist ein starkes Signal, das die Lehrmeinung, die wir in der star – school for training and recreation seit Jahren vertreten, bestätigt.

Der Beckenboden

Dabei müssen wir bedenken, dass sich die genannten Forschungsergebnisse auf die Wirbelsäule vorzugsweise männlicher Kandidaten konzentrieren und der Beckenboden aussen vor bleibt. Verständlicherweise ist der weibliche Beckenboden im Militär weniger ein zentrales Thema, was jedoch nichts an der hohen Belastung und schädigenden Wirkung der Sit-ups auf den Beckenboden ändert.



Der weibliche Beckenboden ist weniger stabil als der männliche. Für den weiblichen Beckenboden ist es deutlich anspruchsvoller, einem hohen Innendruck, der bei allen Beugungen entsteht, die geforderte stabilisierende Gegenkraft entgegenzubringen. Besonders herausfordernd wird diese Leistung nach Geburten.

Auch hier gilt das Prinzip von Belastung und Belastbarkeit. Der Zustand des Beckenbodens, die Genetik, das Alter, die Alltagshaltung, mögliche Geburten sind wichtige Aspekte bei der Frage, was der Beckenboden der Frau tolerieren kann.

Jede Bauchmuskulübung ist eine Belastung für den Beckenboden. Dabei gibt es einerseits Übungen, die auch eine Frau sicher und korrekt durchführen kann, andererseits werden Bauchmuskulübungen und Bewegungen wie Sit-ups, Reverse-Crunches, hohe Crunches, Auf- und Abrollen tagtäglich durchgeführt, die von erschütternder Sinnlosigkeit geprägt sind und nur Fehlbelastungen beinhalten.

Ich kenne mich mit den Anforderungen des US-Militärs zwar nicht aus, habe jedoch jahrelange Erfahrung im Bereich Fitnesstraining. Hier erlebe ich, dass für viele Frauen nach der Geburt ihres ersten Kindes das Thema Beckenboden stark in den Vordergrund rückt und massgebliche Probleme verursacht.

Lösungsansätze

Im gesundheitsorientierten Training müssen wir an Lösungen arbeiten und sollten nicht in alten Gewohnheiten verharren. Das heisst konkret:

- **Sinnfreies weglassen!**

Es gibt Übungen, die niemand braucht, nicht einmal mehr das US-Militär.

- **Lordose stabilisieren.**

Die Stabilisation und die Form der Lordose müssen unbedingt gewährleistet und gepflegt werden.

- **Neues entwickeln.**

Natürlich gibt es keine vollkommen neuen Übungen. Man kann jedoch die Beugebelastungen durch alternative Ausgangspositionen wie den 4-Füssler-Stand und Unterarmstütz sowie kreative Erweiterungen vermeiden.

- **Beckenboden schützen.**

Unabhängig davon, ob der Beckenboden der Frauen bereits gestört ist oder nicht, bin ich der Überzeugung, dass jede Frau lernen sollte, den Beckenboden vor der Belastung zu aktivieren. Erhebungen zu Training und Beckenboden unterstreichen meine Überzeugung, dass Frauen ab 25 Jahren andere Trainingsprogramme brauchen als Männer.

Wie viel Beugung braucht der Mensch?

Man braucht keine Sit-ups, um eine schöne globale Bauchmuskulatur oder eine funktionale Rumpfkraft zu erzielen – schon gar nicht in Kombination mit einer Entlordosierung, dem veralteten auf den Boden drücken der Lendenwirbel. Nein, das ist und war nie nötig, im Gegenteil.

Da es sicherlich wieder 1,5 Generationen brauchen wird, bis sich dieses Erkenntnis in der breiten Trainermasse verankert hat, bereitet mir die Unterstützung der US Navy, die unsere seit Jahren vertretene Lehrmeinung bestätigt hat, eine umso grössere Freude.

Ja, man kann Bauchmuskeln cool und gescheit trainieren, dabei möchte ich auf unser smart Abs-Konzept verweisen: www.star-education.ch/starOnline.



Intelligentes Bauchmuskeltraining, Karin Albrecht, Haug Verlag 2015