

Crunches & Sit-ups sind reine Zeitverschwendung

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Sie können in nahezu jedes Fitnessstudio der Welt gehen. Überall sehen Sie im Matten-/Gymnastikbereich das gleiche traurige Bild: Die Trainierenden liegen auf dem Rücken und führen ewig lang ihre Bauchmuskelübungen durch: Sit-ups, gerade Crunches, schräge Crunches, seitliche Crunches, Reverse Crunches, Crunches mit dem „Bauchtrainer“/„Powerroller“, Crunches mit Hantelscheibe auf der Brust oder mit Endkontraktionen (Nachziehen in der oberen Position). Meistens dauert dieses Training mindestens 15-20 Minuten. So lange dauert teilweise meine komplette Trainingseinheit.

Leider bekommt man von diesen Übungen keinen flachen Bauch, geschweige denn ein „Waschbrett“ oder „Sixpack“, obwohl dies von vielen angenommen und gewünscht wird. Fakt ist, dass der Waschbrettbauch in der Küche gemacht wird und nicht im Training! Schon gar nicht mit Crunches oder Sit-ups. Diese Übungen können Sie sich also getrost sparen. Das beste „Trainingsgerät“ für einen flachen Bauch und sichtbare Bauchmuskeln ist ein zielgerichtet und diszipliniert genutzter Kühlschrank. Wie schon häufig erwähnt, bringen hier Bauchmuskelübungen gar nichts, wenn sie durch die darüber liegende Fettschicht verdeckt werden.

Sämtliche Übungen, die den ganzen Körper und viele Gelenke mit einbeziehen, sind für das Training der Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie für den Verlust von Körperfett wesentlich effektiver (siehe hierzu auch „die besten Fitnessübungen der Welt“ unter www.healthconception.de, „Artikel“). Ein Beispiel: Wie viele Menschen kennen Sie, die unzählige Crunches trainieren, einen Waschbrettbauch haben und gleichzeitig 15-20 Klimmzüge schaffen? Kaum einen, richtig? Umgekehrt kenne ich viele Personen, die 15-20 Klimmzüge schaffen, einen Vorzeigewaschbrettbauch haben und NIE Crunches durchführen. Somit haben Sie also schon eine wunderbare Alternativübung für Ihre Bauchmuskeln.

Haben Sie die gestählten Körper und Bäuche der Olympioniken in Peking gesehen? Glauben Sie mir, fast keiner dieser Athleten macht Crunches.

Manche wollen mit Crunches auch ihren Rücken stabilisieren, da sie gehört haben, dass zu einer stabilen Wirbelsäule auch kräftige Bauchmuskeln gehören, was grundsätzlich richtig ist. Fakt ist jedoch, dass z. B. der gerade Bauchmuskel keine Verbindung zur Wirbelsäule hat, dass Crunches Rückenschmerzen und Nackenverspannungen häufig verschlimmern, dass schräge Crunches die Wirbelsäule deutlich mehr belasten und die schrägen Bauchmuskeln lange nicht so gut trainieren wie z. B. der Seitstütz (siehe gleichnamigen Artikel unter www.healthconception.de) und dass die meist hohen Wiederholungszahlen die Muskulatur nie wachsen lassen.

Hinzu kommt, dass die meisten Menschen tagsüber vorgebeugt sitzen, was u. a. erst Rücken- und Nackenprobleme hervorruft. Warum sollte man diese ungünstige Körperposition also noch weiter fördern? Weiter ist dies eine Bewegung, die man höchstens einmal am Tag benötigt und das ist morgens beim Aufstehen (wobei dies für viele Rücken auch nicht die beste Variante ist). Crunches und Sit-ups verschlimmern also eine ohnehin schon schlechte Körperhaltung noch weiter.

Zusammengefasst sind Crunches und Sit-ups sowohl für einen flachen, definierten Bauch als auch für die Linderung von Rückenschmerzen nicht zu empfehlen und aufgrund ihrer geringen Effizienz und meist langen Übungsdauer reine Zeitverschwendung. Ähnlich ist es übrigens mit vielen anderen Übungen, die einzelne Muskeln isoliert trainieren, wie es z. B. beim Gerätetraining der Fall ist, aber das ist eine andere Geschichte.

Wenn Sie immer noch nicht überzeugt sind, möchte ich einige Trainingsergebnisse meiner Klienten aus diesem Jahr vorstellen (aus Datenschutzgründen nenne ich hier nur die Vornamen): Monika: -17,5 kg, Suzanne: -23 kg, Yvonne: -13,3 kg, Jurek: -9,1 kg, Maja: -3,6 kg (innerhalb von drei Wochen), Eva: -3,9 kg. Hierbei ist zu beachten, dass dies lediglich die absoluten Werte auf der Waage waren. Tatsächlich wurde gleichzeitig die Muskelmasse erhöht, so dass der reine Körperfettverlust noch größer ausgefallen ist.

Keiner meiner Klienten hat dabei irgendeine der oben genannten Bauchmuskelübungen durchgeführt, sondern allein die Trainingsprinzipien befolgt,

die u. a. in meinen Büchern (siehe www.kettlebellfitness.de, „Produkte“) und Artikeln (www.kettlebellfitness.de und www.healthconception.de) nachzulesen sind.

Auch in der Rehabilitation erzielt mein Team bei unseren Rückenpatienten bessere Ergebnisse OHNE Crunches.

Fazit: Es gibt wesentlich effektivere, zeiteffizientere und wirbelsäulenschonendere Kraftübungen zur Rumpfstabilisation als Crunches. Es ist immer wieder schade, all die armen, motivierten Fitnesssportler zu sehen, die sich abmühen und aufgrund eines ineffizienten/ineffektiven Trainings nicht ihre Fitnessziele erreichen. Meistens endet dies in der Kündigung der Studiomitgliedschaft oder in Frustration und der Aufgabe der anfangs gesetzten Ziele.

Ein stabiler Körperkern (v. a. unterer Rumpf und Hüftbereich) bildet zweifellos die Grundlage jeder Bewegung und hat eine hohe Priorität im Training. Ohne ausreichende Rumpfstabilität kann kaum jemand Leistung erbringen. Daher lege ich immer viel Wert auf ein entsprechendes Training. Doch hierfür verwende ich keine Crunches und Sit-ups, sondern z. B. Front- und Seitstütz, Roll-out, Curl-up, Turkish Get-up, Liegestütze, Chop und Lift, Antirotationsübungen, Military Press, Renegade Row, Deadlift, tiefe Kniebeugen, Klimmzüge u. a.

Das ist nachweislich effektiver und schonender für eine gesunde Wirbelsäule als Crunches und weitaus effektiver für den Muskelauf- und Fettabbau.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de