

14 GRÖSSTEN FITNESS-MYTHEN

Nur Power-Sport bringt's, die Fettverbrennung beginnt erst ab 20 Minuten, wer viel schwitzt, macht alles richtig: Zahllose populäre Fitness-Mythen halten sich hartnäckig, und es wird Zeit, mit ihnen aufzuräumen. Experten decken jetzt die größten Irrtümer auf: Was beim Training wirklich zählt - und warum Spazierengehen besser sein kann als ein Dauerlauf

1. *Spazierengehen bringt nichts*

Irrtum! Schon dreimal drei kleine Runden pro Woche bringen sogar mehr als ein Dauerlauf. Zu dieser Erkenntnis kommen Forscher von der Queen's University in Belfast. Bei Teilnehmern, die dreimal wöchentlich 30 minütige Spaziergänge machten, sank der Blutdruck, Bauch- und Taillenumfang nahmen ab, und das Fitnesslevel stieg. Der Effekt stellte sich selbst dann ein, wenn die Spaziergänge in mehreren Etappen absolviert wurden.

2. *Schwimmen schont die Gelenke*

Irrtum! Beim Brustschwimmen kommt es häufig zu einer Überlastung der Kniegelenke. Der Grund: Beim Beinschlag rotieren die Füße nach außen, während sich die Beine gleichzeitig in einer X-Stellung befinden. Dadurch werden Innenmeniskus und -bänder gereizt. Wer beim Bruststil den Kopf ständig im Nacken und über Wasser hält, riskiert Verspannungen und belastet die Bandscheiben der Halswirbelsäule enorm.

3. *Wer viel schwitzt, macht alles richtig*

Irrtum! Selbst wenn wir uns nach einem ausgedehnten Training klatschnass und super wohl fühlen: Mit der Fettverbrennung hat das Schwitzen absolut gar nichts zu tun. Wir haben nur Wasser verloren. Wer abnehmen will, sollte die Übungen so machen, dass er sich dabei noch unterhalten kann.

4. *Fußball ist ein harmloser Freizeitsport*

Irrtum! Jeder Orthopäde, jeder Unfallchirurg wird diese Frage mit einem klaren Nein beantworten. Ob bei Profi-, Amateur- oder Stammtisch-Mannschaften: In der Hitliste der Sportunfälle rangiert Fußball ganz oben: 26 Prozent (im Vereinssport 45 Prozent) aller Sportverletzungen holen man sich beim Kicken. Am häufigsten werden Knie- und Sprunggelenke malträtiert. Neben Meniskusschäden und gesplitterten Fußknöcheln finden sich auch gebrochene Nasenbeine, Gehirnerschütterungen, gerissene Bänder, Platzwunden und Prellungen.

5. *Durch viele Sit-ups bekommt man schnell ein Sixpack*

Irrtum! Entscheidend ist vor allem der Körperfettanteil. Erst wenn der unter 14 Prozent liegt, wird das Waschbrett sichtbar. Beim Bauchtraining baut man jedoch kaum Fett ab, denn die Bauchmuskeln sind eine sehr kleine Muskelgruppe. Je mehr Muskelmasse trainiert wird, desto höher ist der Energieverbrauch.

6. *Laufen auf Waldboden ist besser als auf Asphalt*

Irrtum! Herbert Steffny, Diplombiologe, Laufexperte und Marathontrainer, erklärt: „Das Laufen auf Asphalt schlechter für Rücken und Gelenke ist als Laufen auf Waldboden, ist ein Vorurteil. Waldboden ist zwar weicher, aber die Verletzungsgefahr ist durch die Unebenheiten des Geländes wesentlich höher.“

7. *Radfahren ist schlecht für den Rücken*

Irrtum! Rückenschmerzen sind meist das Resultat aus falsch eingestelltem Sattel und Lenker, denn eigentlich wird der Rücken beim Radfahren positiv trainiert. Ideal ist eine um 15 bis 20 Prozent aus der Senkrechten nach vorn geneigte Position. Das bringt mehr Druck auf die Pedale und setzt den Rücken einer „Vorspannung“ aus - die Rückenmuskulatur wird aktiviert. Das stabilisiert die Wirbelsäule und hilft sogar ein wenig beim Treten.

8. *Stretching verhindert Verletzungen*

Irrtum! Das Stretching hat nichts mit dem Aufwärmen zu tun. Wildes Rudern mit den Armen oder Beindehnen auf Parkbänken - all das bringt vor sportlichen Höchstleistungen wenig. Ohnehin senkt Stretching laut Studien das Verletzungsrisiko um höchstens 5 Prozent. Neueste Untersuchungen zeigen sogar, dass Stretching zu einer Verkrampfung der Muskeln führen kann.

9. *Magnesium vor dem Training schützt vor Krämpfen*

Irrtum! Klingt zwar logisch, doch selbst bei Marathonläufern wurde kein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Wadenkrämpfen und der Magnesiumkonzentration im Blut festgestellt. Gegen Muskelkrämpfe ist die Dosierung der meisten Produkte meist ohnehin zu gering. Denn: Magnesium wirkt nur, wenn es dem Körper hoch dosiert über mehrere Wochen zugeführt wird - und das am besten nach dem Training. Vor den Übungen belastet es den Verdauungstrakt und

kann zu Durchfall führen.

10. Durch Sport wird Fett in Muskelmasse umgewandelt

Irrtum! Kann überhaupt nicht funktionieren, weil Muskeln aus Proteinen (Eiweiß) bestehen - und Fett aus Fett. Allerdings verbrennt unser Körper beim Sport mehr Fett - durch den erhöhten Kalorienverbrauch. Gleichzeitig setzt die Belastung Trainingsreize für unsere Muskeln, die sich daraufhin anpassen. Und diese zusätzliche Muskelmasse optimiert die Fettverbrennung.

11. Das beste Mittel gegen Muskelkater: noch einmal dieselbe Bewegung

Irrtum! Der gepeinigte Muskel braucht jetzt vor allem Erholung. Denn: Muskelkater ist nicht, wie lange vermutet wurde, das Resultat von Stoffwechsel-Abfallprodukten im Muskel, sondern von winzigen Verletzungen innerhalb der Muskelfasern. Was hilft, ist moderate Bewegung, die die Durchblutung und damit den Heilungsprozess fördert. Außerdem Wärme, Entspannung und - Aspirin.

12. Der Maximalpuls liegt bei 220 minus Lebensalter

Irrtum! Nach dieser Formel sind zwar bis heute fast alle Pulsmessuhren programmiert; sie stammt jedoch von 1970 und beruht auf Schätzungen von US-Medizinern. Erst 2001 gab es eine neue Untersuchung. Hier die überarbeitete Formel: 208 minus (Alter mal 0,7). Auch diese Berechnung gilt nur als Richtwert.

13. Sex vor dem Sport mindert die Leistung

Irrtum! Eine Studie der Universität Genf zeigt, dass Sex keinen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat. In der Untersuchung, an der sowohl Mannschaft- und Ausdauersportler als auch Gewichtheber teilnahmen, beeinflussten weder strikte Abstinenz noch Liebesakte am frühen Morgen die sportlichen Ergebnisse. Sexverzicht bringt demnach nichts.

14. Die Fettverbrennung startet erst nach 20 Minuten

Irrtum! Unser Stoffwechsel verbrennt schon ab der ersten Trainingsminute Fett. Allerdings läuft er nur langsam an und greift zu Beginn einer Belastung eher auf leichter verfügbare Kohlenhydrate zurück. Von Minute zu Minute steigt dann der Anteil der Fettverbrennung am Energiebedarf- vorausgesetzt, die Trainingsintensität ist nicht zu hoch.

Welche Sportart verbrennt die meisten Kalorien

	kcal in 30 Minuten				
Gewicht	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Aerobic	190	222	254	286	316
Badminton	176	204	264	264	290
Basketball	250	290	332	374	400
Bergwandern	220	256	292	330	362
Fitnessstraining	332	386	442	496	552
Fußball	238	278	316	356	396
Golf	154	180	206	232	258
Gymnastik	162	190	216	244	270
Inlineskating	216	252	288	324	360
Jogging, ca. 11 km	330	385	440	495	550
Radfahren, ca. 25 km	306	358	408	460	510
Schwimmen	230	268	308	346	384
Spaziergehen	108	126	144	162	180
Skifahren (alpin)	171	199	255	286	318
Skilanglauf	244	286	326	368	408
Squash	364	424	484	546	606
Tanzen	92	108	124	138	148
Tennis	198	232	264	298	330
Volleyball	92	108	124	138	154
Walking	144	168	192	216	240