Vorsicht Rückenschmerzen! - trotz Gürtel

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:44 Uhr -

Vorsicht Rückenschmerzen! - trotz Gürtel

In jedem Gym sieht man sie. Gewichthebergürtel – sie sollen unsere untere Rückenpartie stützen und vor Rückenverletzungen schützen. Doch leider verwenden ihn viele oftmals im Übermaß, und tragen diesen ständig und bei Übungen wo er nicht angebracht ist. Dieses hat zur Folge, dass die Muskeln die eigentlich die Funktion innehaben die Wirbelsäule zu stützen, nicht mehr beansprucht werden und sich daher zurückentwickeln, da der Gürtel diese Aufgabe übernimmt. Der Gürtel sollte daher nur bei Übungen angewandt werden, die den unteren Rücken in eine ungünstige labile Position bringen wie z. B. bei der Kniebeuge, beim Rudern – und selbst bei diesen Übungen sollte man den Gürtel nur anwenden wenn man mit sehr hohen Maximalgewichten trainiert.