



Mit Bodenhaftung

Der neue Fitnesstrend Crawling ist eine unkomplizierte Methode, um Kraft und Ausdauer zu trainieren.

>> Crawling“ steht im Englischen für „kriechen“ oder „krabbeln“. Der so bezeichnete neue Fitnesstrend wird seinem Namen gerecht. Wer crawlt, krabbeln wie ein Baby, das auf allen vieren seine Welt erkundet.

Das sportliche Krabbeln ist allerdings viel variantenreicher: Gecrawlt wird mit hochgestrecktem Becken, mit nachgezogenen Füßen, was die Armmuskeln besonders beansprucht, oder seitlich im Kriechgang. Fortgeschrittene robben gekniet am Boden, krabbeln rückwärts und beherrschen den „Spiderman-Move“. Bei dieser Crawling-Variante berühren die Knie den Boden nicht mehr. Man bewegt sich auf Händen und Zehenspitzen und



Univ.-Prof. Dr. Josef Niebauer MBA
Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg

„Crawlen ist eine gute Trainingsergänzung für Jogger, Radfahrer und Nordic Walker.“

setzt die Beine spinnengleich etwas vom Körper weggespreizt auf. So gut wie alle Muskeln lassen sich durch unterschiedliche „Krabbeleien“ beanspruchen und kräftigen. Crawling beschert dem Körper Ausdauer, Stabilität und eine verbesserte Koordination. Die frühkindlichen natürlichen Bewegungsabläufe stabilisieren den Rumpf und verbessern das Zusammenspiel unserer Muskeln, das durch das viele Sitzen oft aus dem Lot geraten ist. Schultern und Hüfte bewegen sich im Gleichklang, die Rumpfmuskulatur ist besonders gefordert und die Wirbelsäule kann sich endlich mal so richtig entspannen. Crawling-Fans berichten von Trainingseffekten wie einer verbesserten



>> Beim Crawling auf hartem Untergrund helfen Knieschützer.

Haltung, weniger Rückenschmerzen sowie einer Straffung von Armen, Oberschenkeln und Po.

Wie man crawlt, kann man seinem Baby abschauen oder sich in einem Online-Video erklären lassen. Im Internet findet man auch die wirklich aufsehenerregenden Crawler, die etwa mit Leichtigkeit die Stufen zu ihrer Wohnung rauf- und runterkrabbeln oder sich mit schützenden Handschuhen krabbelnd auf Parkwegen tummeln.

Anfängerfehler vermeiden

Doch auch wenn das Krabbeln kinderleicht erscheint, kann professionelle Anleitung zumindest für Crawling-Anfänger nützlich sein. Die neue Fitnessmethode stärkt zwar effektiv die Muskulatur, kann aber auch Nebenwirkungen haben. „Man sollte darauf achten, nicht auf Dauer ins Hohlkreuz zu fallen, einen Rundrücken zu machen oder den Nacken zu sehr zu überstrecken“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Josef Niebauer vom Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg. Er empfiehlt daher, die Übungen unter professioneller Anleitung zu erlernen. Auch das Aufwärmen vor dem Krabbeltraining ist wichtig.

Um wirklich vom Crawlen zu profitieren, ist zudem Regelmäßigkeit angesagt. Wer zwei- bis dreimal pro Woche jeweils 30 bis 60 Minuten trainiert, tut seiner Kraft und Ausdauer viel Gutes. Die Hände und die Knie werden beim

Crawling stark belastet. Schließlich haben sie bei einem Erwachsenen weit mehr Gewicht zu tragen als bei einem Kleinkind. Wer bereits Probleme mit den Hand- und Kniegelenken oder mit der Schulter hat, sollte dieses bodennahe Training daher lieber meiden.

Crawling darf auf keinen Fall wehtun. Man sollte daher auf hartem Untergrund Knieschützer tragen. Wer noch nicht genug Kraft in den Handgelenken hat, ist gut beraten, diese zuerst einmal mit Übungen gezielt zu stärken und zu dehnen. Auch auf die richtige Positionierung der Hände kommt es beim Training an. Diese dürfen nicht flach am Boden aufliegen, sondern sollten wie eine Höhle geformt werden.

Körper als Fitnessgerät

Für wen ist Crawling nun besonders gut geeignet? Davon angesprochen fühlen sich vor allem Menschen, die einfach, unkompliziert und ohne Geräte etwas für ihre Fitness tun möchten. Und das ist auch der besondere Vorteil des neuen Fitnesstrends. Denn Crawlen

kann man überall: im Fitnessstudio, in den eigenen vier Wänden, im Park oder auf Reisen im Hotelzimmer. Damit entspricht das sportliche Krabbeln dem aktuellen Trend weg vom Fitnessstraining mittels Kraft- und Ausdauergeräten, die nach der ersten Euphorie oft ungenutzt im Keller verstauben. Das einzige „Fitnessgerät“, das man zum Crawlen braucht, ist der eigene Körper.

Crawlen bietet also viele Vorteile, doch so ganz neu ist es nicht. „Viele Übungen sind schon aus anderen Trainingsbereichen bekannt“, erklärt Primar Niebauer. Tatsächlich kennt wohl jeder aus dem Turnunterricht Übungen im Vierfüßlerstand.

Neu sei lediglich, dass sich eine ganze Trainingseinheit ausschließlich auf diese bodennahen Übungen konzentriert. Das müsse allerdings nicht unbedingt sein. „Crawling lässt sich sehr gut in jedes Aufwärmtraining einbauen, so wie auch Übungen aus Aerobic, Pilates oder anderen“, erklärt der Sportmediziner Dr. Niebauer. Er sieht den Nutzen des Crawlings eher als hilfreiche Ergänzung zu anderen Trainingsmethoden. Gerade Sportler wie etwa Jogger, die oberhalb der Gürtellinie oft wenig trainiert seien, könnten das sehr gut in ihren Trainingsplan einbauen. Für sie ist das Crawling eine ausgezeichnete Möglichkeit, um den Oberkörper auch ohne Gewichtstraining in Schwung zu bringen.

Dr. Regina Sailer <<



Richtiges Crawlen kann man sich bei einem Baby abschauen oder sich im Internet in zahllosen Videos erklären lassen.