

---

Subject: Gewichthebergürtel

Posted by [Balle](#) on Wed, 08 Jul 2009 12:17:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mal eine Frage an die Kraftsportler hier: Für Übungen wie Schulterdrücken, Langhantelrudern und Kreuzheben benutze ich einen Gewichthebegürtel um Verletzungen vorzubeugen. Nun habe ich auf manchen Seiten im Netz gelesen, das gerade bei solchen Übungen ein Gürtel eher kontraproduktiv, weil er die Rückenmuskulatur zu sehr entlastet, auf anderen Seiten wiederum habe ich gelesen, das ein Gürtel unerlässlich sei, eben wegen des Verletzungsrisikos, hatte das von meiner Zeit im Fitnesscenter auch noch so im Kopf, das erin Gürtel wichtig sei, was stimmt denn nun

---