

## **Amtsartz - BMI - usw.**

**Beitrag von „Dani86“ vom 18. März 2010 21:55**

Also ich komm nicht mit den Fingerspitzen auf den Boden. Wozu soll die Übung eigentlich gut sein?????

Hierzu mal ein kleiner Auszug:

ich möchte Dich darauf hinweisen, dass die von Dir beschriebene Übung "Rumpfbeugen" isoliert betrachtet eine der schädlichsten überhaupt ist. Die LWS wird dabei Übergebühr strapaziert, es wird ein starker Druck ausgeübt, so dass die Übung also "unfunktionell" bezeichnet wird, weil sie mehr Schaden anrichtet als Nutzen. Das eigentliche Ziel dieser Übung soll die Dehnung des unteren Rückenbereichs und der hinteren Beinmuskulatur sein. Dies lässt sich mit einer Vielzahl funktionellerer Übungen viel effektiver erreichen.

Hinzu kommt, das mit zunehmenden Alter der LWS-Bereich versteift, so dass viele Menschen körperlich gar nicht mehr in der Lage sind, diese Übung auszuüben.

Quelle: <http://www.wer-weiss-was.de/theme174/article5106385.html>

Ansonsten natürlich herzlichen Glückwunsch an dich, Niggel.