

# Fit durch Boxen

In den letzten Jahren ist die traditionsreiche Sportart Boxen zum Fitness-trend avanciert. Das ursprüngliche Image vom Sport für „harte Jungs“ ist längst überholt und auch bei **Frauen** wird das Training immer beliebter.

**B**oxen gilt als perfektes Fitness-Workout, denn es trainiert den gesamten Körper: Es kräftigt die Muskulatur, lässt überflüssige Pfunde purzeln, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Schnell-

kraft, die Grundlagenausdauer, die Koordination sowie die Beweglichkeit. Darüber hinaus verbessert die Sportart automatisch die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie die mentale Stärke. Außerdem bietet sie eine ideale Möglichkeit, um Dampf

abzulassen und Stress abzubauen. Der Kampfsport powert Athleten aus, steigert das Selbstvertrauen und macht darüber hinaus noch Spaß.

**Aufbau des Workouts** Wer mit dem Training beginnen möchte, sollte wissen, dass es recht anstrengend ist und eine gewisse Grundkondition erfordert. Meist beginnt die Einheit mit einem Warm-up, das aus Seilspringen, Laufen, Schattenboxen und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht besteht. Es folgen Sandsack- und/oder Partnerübungen an den Pratzen – ein Schlagpolster, an dem Schläge und Tritte geübt werden – während Wettkämpfer zusätzlich beim sogenannten Sparring (Übungswettkampf) gegeneinander antreten. Im Anschluss endet der Kurs mit Stretching und Entspannungstechniken.

**Die richtige Vorbereitung** Wie in den meisten Sportarten vermindert ein adäquates Aufwärmtraining das Risiko für Verletzungen. Athleten sollten während des Boxens den Schmuck ablegen, die Brillen möglichst ausziehen und stabile Hallenschuhe tragen. Um die Verletzungsrisiken bei Schlagtechniken zu senken, gehören Boxhandschuhe zur Ausrüstung, das Einbandagieren der Hände gibt zusätzliche Stabilität. Bei einem intensiven Training sowie an



© kzenon / iStock / Getty Images

heißen Tagen empfiehlt es sich, alle 20 bis 30 Minuten etwas zu trinken (Wasser, Tee oder ein isotonisches Getränk).

Verschiedene Elemente sind für den Boxsport von besonderer Bedeutung. Dazu gehören:

- Beweglichkeit, die vor allem beim Ausweichen vor Schlägen erforderlich ist,
- die richtige Technik, um nicht unnötig Kraft zu verschwenden,
- Schnellkraft: Sie lässt sich durch kurze Sprints (Beine) oder Medizinballübungen (Arme) trainieren,
- Kraft, damit die erlernten Techniken auch zum Erfolg führen,
- Taktik: Sie kann beispielsweise gegen einen starken Gegner ausschlaggebend sein,
- Ausdauer, um den Körper länger zu belasten,
- Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, da man sich permanent auf den Partner konzentrieren muss,
- Selbstbewusstsein: Es entsteht durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem Kontrahenten. Spüren Sportler, was sie alles aus sich herausholen können, wächst das Selbstvertrauen in der Regel von alleine.

**Training ohne blaues Auge** Viele Menschen denken, dass zum Boxsport unbedingt das Sparring gehört und Athleten das Training deshalb grundsätzlich mit einem blauen Auge, einer blutigen Nase oder gar einer Gehirnerschütterung verlassen. Doch das entspricht nicht der Realität, denn das Sparring ist in der Regel freiwillig.

Beim Fitnessboxen lassen Aktive die Fäuste auch ohne Gegner fliegen und schlagen auf Sandsäcke oder Pratzen, die vom Partner gehalten werden. Anstatt beim Sparring gegen andere Athleten zu kämpfen, beschränkt sich die Einheit auf die erlernten Techniken und Kombinationen. Dazu gehören zahlreiche Schläge mit den Fäusten, flinke Beinarbeit und das Einüben verschiedener Schrittfolgen, aber auch Kräftigungsübungen wie Sit-ups, Klimmzüge, Liegestütze oder

Kniebeugen werden durchgeführt. Grundsätzlich eignet sich Fitnessboxen für jedermann, allerdings sollten Anfänger oder Wiedereinsteiger zuvor ihre Gesundheit ärztlich checken lassen. Kurse gibt es nicht nur in Vereinen und Kampfsportschulen, sondern auch in vielen Fitnessstudios.

**Im Rhythmus zur Musik** Neben dem Fitnessboxen gibt es noch weitere Varianten der Kampfsportart: Das Box-Aerobic wird im Takt zur Musik ausgeübt und beinhaltet verschiedene Elemente aus dem Aerobic, während das Tae Bo ebenfalls zur Musik trainiert wird und darüber hinaus Kickboxübungen enthält. Body-Combat-Kurse umfassen Fertigkeiten aus unterschiedlichen Kampfsportarten, man führt dabei rhythmische Kicks, Punches (Schläge) und Schritte aus. Kick- und Thaiboxen sind hingegen Körperkontaktsportarten, die Box- und Tritttechniken erlauben.

**Risiken des Boxsports** Bereits 688 vor Christus wurden Boxwettkämpfe zur olympischen Disziplin, wobei die Athleten solange kämpften, bis ein Kontrahent nicht mehr in der Lage war, sich zu wehren. Damals wurden Boxhandschuhe noch mit Eisen und Blei verstärkt, erst später führte man gedämpfte Exemplare ein. Zum Schutz der Sportler gibt es heutzutage im Amateurbereich verschiedene Maßnahmen wie das Tragen eines Kopfschutzes sowie gepolsterter Handschuhe, die Möglichkeit für den Ringarzt oder den Boxer, den Kampf abubrechen, eine verkürzte Rundendauer und -anzahl sowie den Abbruch des Turniers bei einem zu großen Punkteunterschied.

**Fairplay** Wer das Sparring oder den Wettkampf nicht scheut, muss sich an strikte Regeln halten. Lediglich die Vorderseite des Körpers vom Kopf bis zur Gürtellinie darf getroffen werden, zudem ist es nur erlaubt, mit der Vorderseite der Fäuste zu schlagen. Liegt der Gegner am Boden, darf er nicht weiter attackiert werden.

**Gefahr durch Treffer** Boxen ist ein effektiver Sport, wenn es um die körperliche Fitness geht, kann als Wettkampfsport allerdings alles andere als gesund sein: Häufig wird ein Athlet einfach niedergeschlagen und erleidet Verletzungen am Kopf sowie im Gesicht. Aufzeichnungen seit dem Jahr 1890 dokumentierten etwa zehn Todesfälle jährlich, Ursachen waren kardiale Komplikationen, Kopf- und Nackenverletzungen sowie Risse in der Leber und Milz. Hinzu kommt, dass nicht jeder den erforderlichen Fitnesszustand für einen Boxwettkampf mitbringt – Anfänger sollten ausreichend trainieren, bevor sie in den Ring steigen.

**Vom Knockout zur Demenz** Der ehemalige Boxweltmeister Muhammad Ali ist ein bekanntes Beispiel dafür, dass Boxer als Folge von traumatischen Hirnschädigungen durch häufige Kopftreffer degenerative Gehirnerkrankungen entwickeln können, die ähnliche Beschwerden wie Parkinson oder Alzheimer hervorrufen. Man bezeichnet eine neuronale Dysfunktion, die oft nach Schlägen oder Stößen auftritt, als Dementia pugilistica, chronisch-traumatische Enzephalopathie (CTE), Boxerenzephalopathie, Boxer-Syndrom, Punch-Drunk-Syndrom oder faustkämpferisches Parkinson-Syndrom. Wissenschaftler um Sanna Neselius von der Sahlgrenska Universitätsklinik in Göteborg untersuchten Amateurboxer, die bereits einige Kämpfe absolviert und somit einige Kopftreffer eingesteckt hatten. Bei etwa 80 Prozent der Kämpfer war nach dem Duell die Konzentration bestimmter Proteine erhöht, die mit einer Demenzerkrankung im Zusammenhang stehen (T-tau, NFL, GFAP und S-100B). Neselius geht demnach davon aus, dass Boxen im Gehirn bleibende Schäden verursachen kann. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin*