

FITTE BALLERINAS

Ballerinas sind fitter als Schwimmer

Das breite Kreuz von Michael Phelps lässt so manche Ballerina im Schatten stehen. Doch in puncto Fitness sind die graziolen Balletttänzer athletischen Schwimmern um Längen voraus.



Colourbox



Ein massiver Schwimmerrücken gilt als Inbegriff von **Fitness** und Leistungsvermögen. Aber der Schein trügt, wie zwei englische Wissenschaftler herausgefunden haben: Bei zahlreichen Fitnessstests sind selbst olympische Schwimmer vergleichsweise zierlichen Balletttänzern unterlegen.

Tim Watson und Andrew Garrett von der University of Hertfordshire wollten es genau wissen und unterzogen Tänzer des Royal Ballet und des English National Ballet sowie einige der besten britischen Wettkampfschwimmer einem standardisierten **Fitnessstest**. Die Werte der einzelnen Sportler setzten der Sportwissenschaftler und der Physiotherapie-Experte mit der jeweiligen Körpermasse des Athleten in Relation.

Zarte Gewinner

Anders als erwartet konnten die olympischen Kraftmaschinen nicht gegen die graziolen Herausforderer punkten. Bei sieben der zehn wichtigsten Punkte schnitten die Balletttänzer besser ab. So waren sie den Schwimmern in Sachen Ausdauer, **Balance**, Beweglichkeit und körperlicher Verfassung um Längen voraus. Auch ihre Griffstärke lag um 25 Prozent über der von Schwimmern.

“Unsere Ergebnisse zeigen, wie extrem sich der körperlichen Aufbau verschiedener Sportler-Typen unterscheiden kann”, erklärt Tim Watson. Das Wissen um das jeweilige “Fitnessprofil” sei nicht nur wichtig für ein optimales Training, sondern auch, um Verletzungen zu vermeiden und zu behandeln.

Quelle: University of Hertfordshire