BAUCHMU

Das Prinzip der Ausgewogenheit

In der letzten Ausgabe der SPORTline wurde das Training der Rückenmuskulatur besprochen. Als Antagonisten (Gegenspieler) dieser Muskelgruppe fungieren die Bauchmuskeln. Dem Prinzip der Ausgewogenheit muskulären Trainings zufolge sind Kraft- und Dehnungsbelastungen zu gleichen Anteilen auf die Antagonisten eines Gelenkes zu verteilen, um den Zustand eines arthromuskulären Gleichgewichts zu erzielen bzw. zu festigen.

Ein übermäßiges Training einer dieser beiden Muskelgruppen kann bei der gleichzeitigen Vernachlässigung des Gegenspielers zu Fehlbelastungen der Wirbelsäule führen.

Da die Rückenmuskulatur schon durch ihre Haltungsfunktion einem Kräftigungsreiz ausgesetzt sind, ist dem Training der Bauchmuskulatur besondere Bedeutung beizumessen, da diese unter normalen Haltungsbedingungen im allgemeinen nicht angespannt wird und infolgedessen bei einem fehlenden Training zur Abschwächung neigt. Für die Planung und Durchführung eines Bauchmuskeltrainings ist – wie schon beim Training der Rückenstrecker – die Kenntnis funktionell-anatomischer Grundlagen Voraussetzung.

Funktionell-anatomische Grundlagen

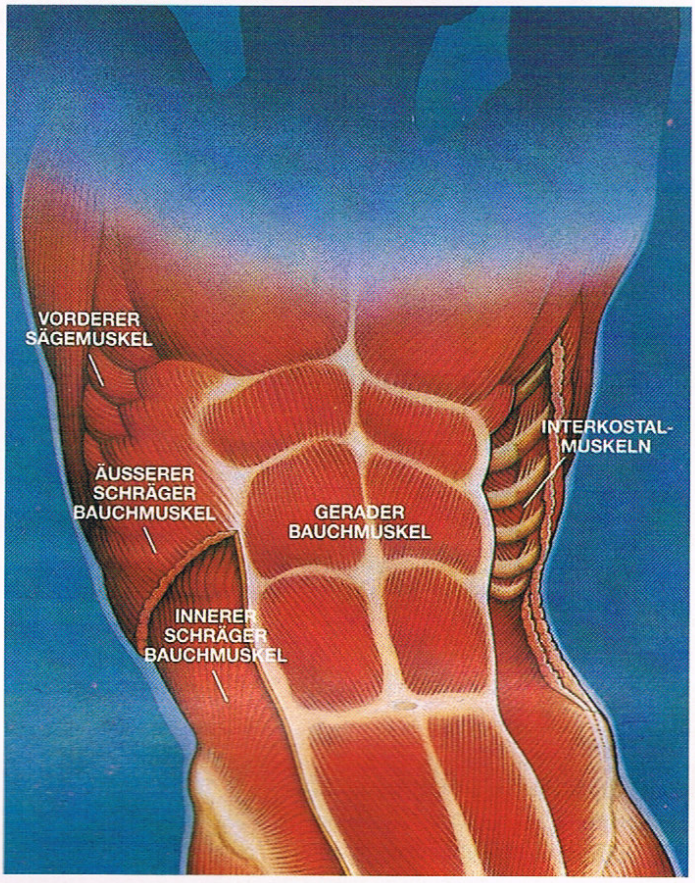
Die Bauchmuskulatur untergliedert sich in vier Muskeln:

1. Der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis)
2. Der äußere schräge Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)
3. Der innere schräge Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)
4. Der quere Bauchmuskel (M. transversus abdominis)

Die Bauchmuskeln **1**, **2** und **3** haben ihren Ursprung am Becken und ziehen von dort zum Brustkorb.

Zusammen bewirken die vier Muskeln die Bauchpresse, die als Hilfstrageorgan der Wirbelsäule gilt. Entscheidend ist, daß die Bauchmuskeln am Becken und Brustkorb ansetzen und ihre Funktion somit in einem Beugen der Wirbelsäule besteht.

Die schrägen Bauchmuskeln wirken zusätzlich noch als Rotatoren, d. h. sie nähern bei einer Kontraktion eine Seite des Brustkorbs der anderen Seite des Beckens an und umgekehrt. Ein umfassendes Training der Bauchmuskeln sollte demzufolge diese Bewegungen beinhalten.



Eine anatomische "Landkarte" der vorderen Rumpfmitte

Übungen

Bei vielen Bauchmuskelübungen, die in der Trainingspraxis zu beobachten sind, fallen ausgeprägte Hüftbeugungen auf, d. h. der Oberkörper wird an die Oberschenkel angenähert (z. B. sit-ups). Hüftbewegungen werden aber nicht durch die Bauchmuskeln ausgeführt, denn diese haben keinen Ansatz an den Beinen und können somit keine Hüftbeugungen verursachen.

Bei diesen Übungen wird primär eine andere Muskelgruppe trainiert: die Hüftbeugemuskulatur. Diese Muskeln setzen einerseits an den Beinen und andererseits am Becken und an der Wirbelsäule an.

Bei einem sogenannten "Bauchmuskeltraining", bei dem vor allem die Hüftbeuger trainiert werden, sind mehrere Nachteile festzustellen.

1. Bei zu kräftigen (= verkürzten) Hüftbeugern kann es zu einer Hohlkreuzhaltung kommen.

2. Die Bauchmuskeln werden nicht isoliert, d. h. können nicht voll austrainiert werden.

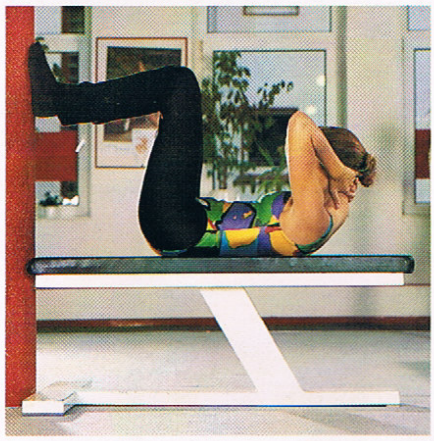
3. Schon während des Trainings treten bei diesen Übungen vor allem bei einer unkorrekten (zu schwungvollen und zu weiträumigen) Ausübung häufig Schmerzen im unteren Wirbelsäulenbereich auf. "Bauchmuskelübungen", die beim bzw. unmittelbar im Anschluß an das Training Schmerzen im Rücken verursachen, sind ungesund!

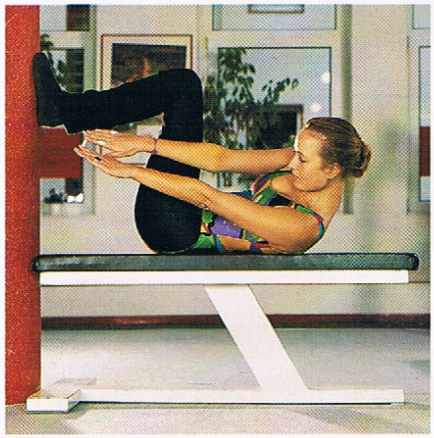
Folgende Übungen trainieren effektiv die Bauchmuskeln und entlasten den unteren Rücken: Crunches, reverse Crunches und Crunches am Seilzug.

SKULATUR

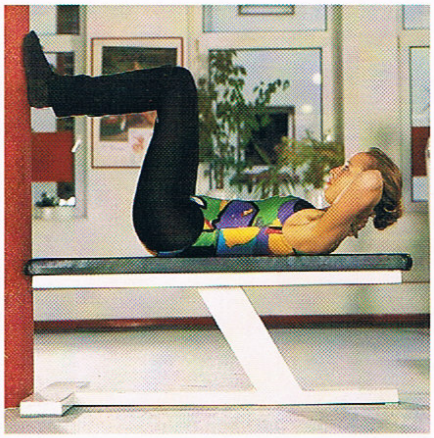
Die übrigen Übungen (sit-ups, Beinheben am Barren, Beinheben in Rückenlage) sollten nur von Sportlern ausgeführt werden, die eine gut trainierte Bauchmuskulatur besitzen und mit der oben beschriebenen Problematik vertraut sind. Bei sit-ups ist darauf zu achten, daß in der Ausgangsposition nicht zu tief herabgegangen wird und der Sportler sollte sich auf das Beugen der Wirbelsäule konzentrieren und Hüftbeugungen minimieren.

Bei Beinheben am Barren und Beinheben in Rückenlage sollten die Beine leicht gebeugt gehalten werden und sollten nicht hinter bzw. unter die Verlängerung der Rumpflängsachse gelangen, da es ansonsten zu einer Hohlkreuzhaltung während der Übungsausführung kommt, die unbedingt vermieden werden sollte. □





Crunches (Bauchpressen)



Die Oberschenkel sollten senkrecht positioniert werden. Aus dieser Ausgangsposition wird der Kopf auf die Brust genommen, die Schulterblätter von der Unterlage angehoben und der Oberkörper somit eingerollt. Die Lendenwirbelsäule bleibt auf der Unterlage und wird nicht angehoben.

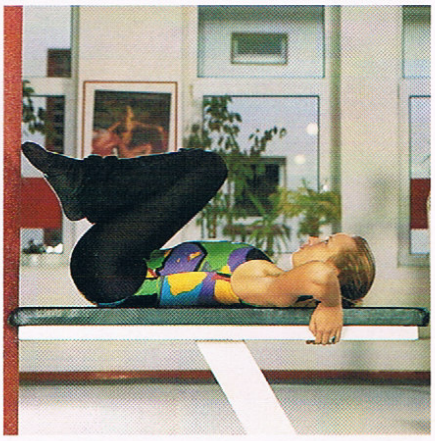
Im höchsten Punkt der Bewegung werden die Bauchmuskeln bewußt angespannt (peak-contraction).

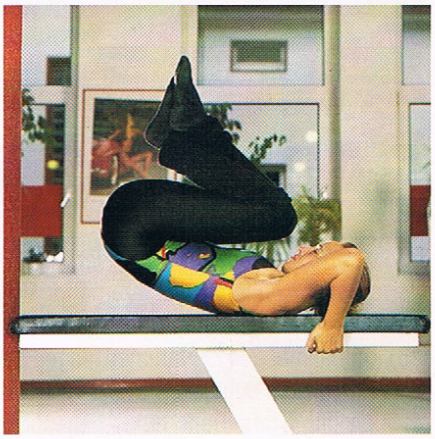
Die Füße sollen ruhig liegen bleiben, die Unterschenkel nicht wippen und vor allem nicht fixiert oder von einem Trainingspartner festgehalten werden.

Eine Bewegung sollte ca. fünf Sekunden dauern, also nicht zu hastig ausgeführt werden.

Durch ein Annähern jeweils einer Seite des Brustkorbs an die gegenseitige Beckenseite schon zu Beginn der Bewegung werden die schrägen Bauchmuskeln stärker mit in die Übung einbezogen.

reverse Crunches



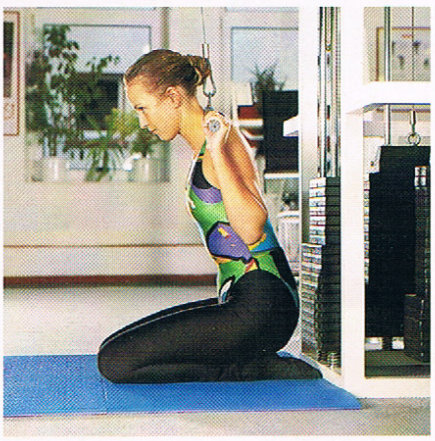


Auch hier werden die Oberschenkel in der Ausgangsposition senkrecht gehalten. Aus dieser Lage werden die Knie an die Nase angenähert.

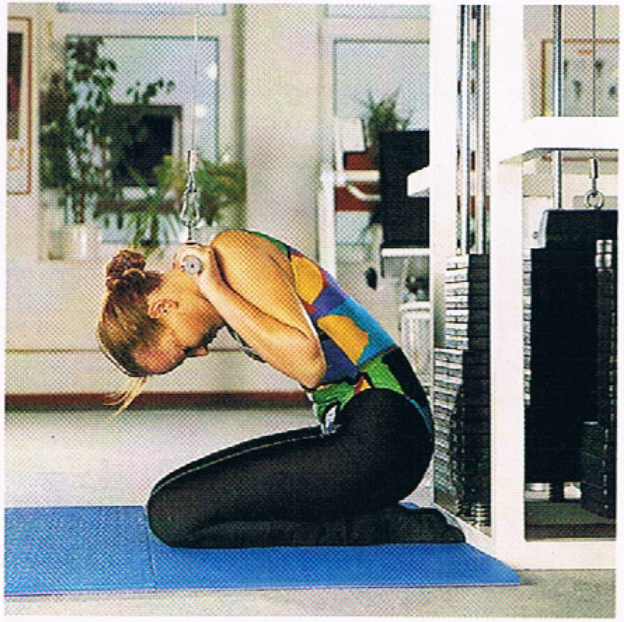
In der Ausgangsposition sollte der untere Rücken auf der Unterlage aufliegen, also keine Hohlkreuzwölbung aufweisen.

Crunches am Seilzug

Bei dieser Übung wird der Griff des Seilzugs eng am Kopf gehalten.



Die Bewegung besteht in einem Annähern des Kopfes zu dem Knie und sollte bewußt aus einem Beugen der Wirbelsäule resultieren.

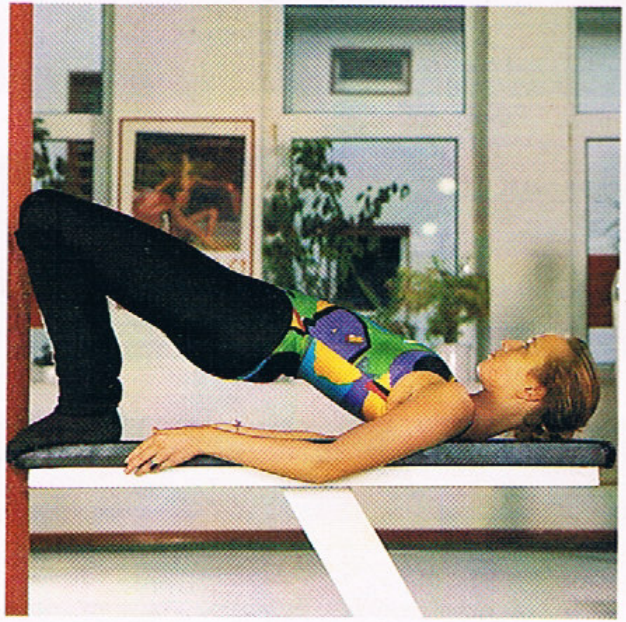


Bei allen Übungen sollte der Trainierende die Bewegung etwas variieren und durch dieses Experimentieren die für ihn günstigste Ausführungsvariante herausfinden.

Grundsätzlich sollten drei Trainingssätze mit maximaler Wiederholungszahl ausgeführt werden.

Für Trainingsanfänger ist eine Wiederholungszahl von 25-20-15 zu empfehlen.

Allgemein gilt, daß die Zahl der Wiederholungen je Satz abnehmen sollte. Treten Spannungsgefühle im unteren Rücken auf, so schafft diese Übung Erleichterung.



Fotoserie entstanden im Studio Fitness Word

Andreas Klee