

## Das Training der Bauchmuskeln (1)

Zum Krafttraining werden solche Übungen absolviert, bei denen eine der **Funktion** des Muskels entsprechende Bewegung gegen einen äußeren Widerstand durchgeführt wird. Die Funktion eines Muskels ergibt sich aus seinen Anheftungsstellen (**Ursprung** und **Ansatz**) am Skelett.

Die Bauchmuskeln bedecken die vordere Seite des menschlichen Körpers (Abb. 1, 2). Sie setzen sich zusammen aus den schrägen Bauchmuskeln und dem geraden Bauchmuskeln.

**Ursprung:** Brustkorb (Rippen)

**Ansatz:** Becken (Abb. 3)

**Funktion:** Beugen des Rumpfes (Annähern von Brustkorb und Becken)

Bauchmuskelübungen müssen demnach ein Beugen des Rumpfes enthalten (Abb. 4). Viele vermeintliche Bauchmuskelübungen (z.B. „Klappmesser“) enthalten vor allem ein Annähern des Rumpfes an die Beine, bzw. der Beine an den Rumpf (Hüftbeugungen, Abb. 5). Diese Übungen sind **unfunktionell**, sie weisen drei Nachteile auf:

1. Die Bauchmuskeln werden nicht effektiv trainiert
2. Es kommt während dieser Übungen zu starken Belastungen für die Wirbelsäule.
3. Bei diesen Übungen werden vor allem die Hüftbeuger trainiert, die - wenn sie zu kräftig sind – ein Hohlkreuz verursachen, das wiederum zu Rückenschmerzen führt.

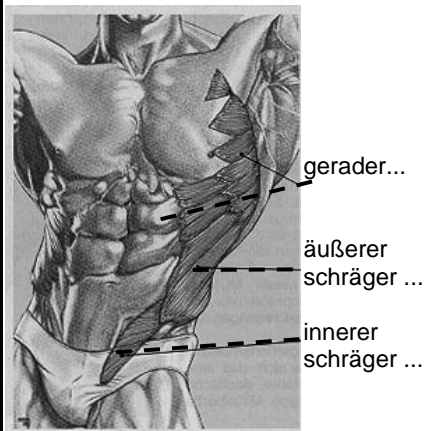
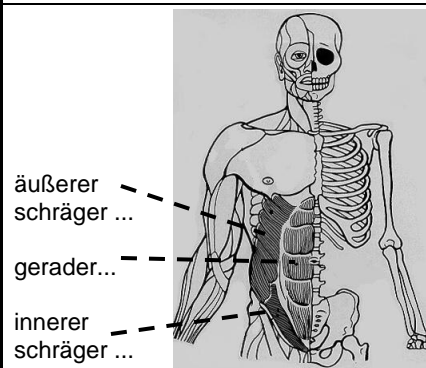


Abb. 1 ... Bauchmuskel



... Bauchmuskel

Abb. 2



Abb. 3

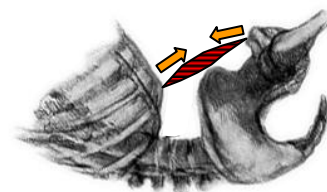


Abb. 4: Funktion der Bauchmuskeln: Rumpfbeugung

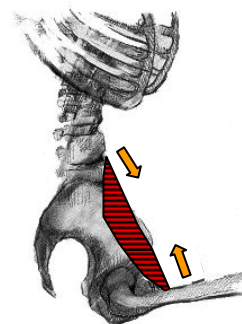


Abb. 5: Funktion der Hüftbeuger: Hüftbeugung