

BEWEGUNG

Bauchmuskulatur

Eine gut funktionierende Bauchdecke muss dehnbar und beweglich sein, aber dennoch kräftig. Der weiche und elastische Teil des Rumpfes ermöglicht es, die Wirbelsäule und den Rumpf zu bewegen und verhindert, dass der Körper in Vorlage kommt. Durch eine mehrheitlich sitzende Tätigkeit neigt die Bauchmuskulatur zur Abschwächung. Bei Übergewicht, einem „Ranzen“, ist die Rumpfbeweglichkeit massiv eingeschränkt. Ausserdem verschiebt sich der Körperschwerpunkt nach vorne. Um die Wirbelsäule zu entlasten wäre in diesem Fall eine gut trainierte Bauchmuskulatur besonders wichtig.

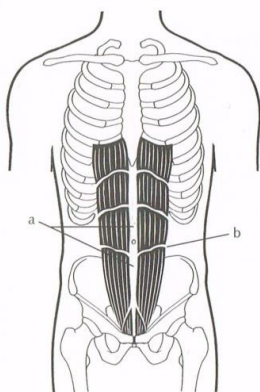
Funktionen der Bauchmuskulatur

- Entlasten und stabilisieren das Rückgrat, bzw. die Rückenmuskeln indem sie Druck aufnehmen. Sind durch eine mehrheitlich sitzende Tätigkeit im Verhältnis zu den Rückenmuskeln eher zu schwach
- Ermöglichen Rumpfrotationen
- Schutz der inneren Bauchorgane, halten die Eingeweiden
- Ermöglichen eine gute Körperhaltung, geben Körperstabilität
- Stützfunktion zum Beispiel beim schweren Heben vor dem Körper und bei Übergewicht

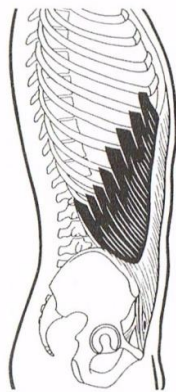
Die Bauchmuskulatur

Der Rumpf wird durch 4 Bauchmuskeln gestützt:

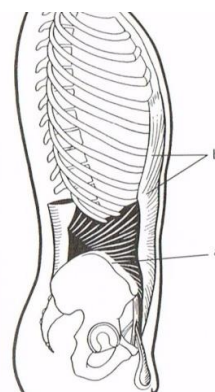
- Gerader Bauchmuskel. Dieser ist besonders photogen (Sixpack)
- Äussere schräge Bauchmuskeln
- Innere schräge Bauchmuskeln
- Der quere Bauchmuskel



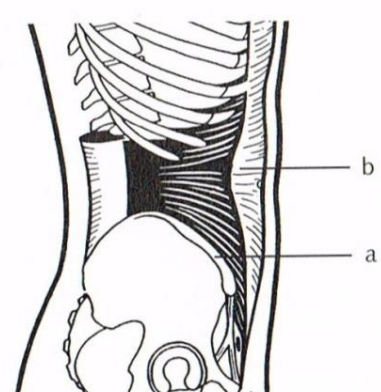
gerader



äusserer schräger



innerer schräger



querer

Training der Bauchmuskeln

Bei einem Training der Bauchmuskulatur kann nicht eine Muskelgruppe isoliert trainiert werden, sondern es sind immer alle Bauchmuskeln an der Bewegung beteiligt, nur in unterschiedlichem Verhältnis.

2 einfache Übung für die Kräftigung vom geraden und den schrägen Bauchmuskeln:

- Auf den Rücken liegen, Beine 90° anwinkeln, Hände an die Ohren halten, die Schultern ein wenig vom Boden abheben und Richtung Decke führen. Damit der Schwerpunkt auf den seitlichen Bauchmuskeln liegt, nur eine Schulter vom Boden lösen.
- Auf einem Stuhl sitzen, eine Hand am Pult (oder an einer Wand) abstützen und Druck geben, das Brustbein in einer kleinen Bewegung Richtung Becken führen. Oder Druck geben, mit der Schulter nach hinten gehen und gegen den Druck wieder nach vorne führen (Rotationsbewegung).

Querer Bauchmuskel:

- Auf den Rücken liegen, Beine 90° anwinkeln, die Füße nach vorne führen und Richtung Boden. Der Rücken bleibt immer am Boden, nicht in eine Lordose fallen!
- Ausatmen soweit es geht und die Rippen nach innen ziehen

Dehnen der Bauchmuskeln

Bauchmuskeln müssen auch dehnbar sein damit die Atmung optimal funktionieren kann. Durch stundenlanges Sitzen sind die geraden Bauchmuskeln in einer fortwährenden Kompression und verkürzen daher.

Dehnungsübung:

- Arme über den Kopf nehmen, und schräg nach hinten oben ziehen. Achtung, nicht passiv in den unteren Rücken liegen, sondern den Oberkörper unter Spannung behalten und die Gesäßmuskeln anspannen. Das Becken vorne hoch nehmen!

Wie bekomme ich ein Sixpack?

Gar nicht solange der Körperfettanteil bei Männern über 15 % und bei Frauen über 20 % liegt, denn dann liegt der gerade Bauchmuskel gut versteckt unter einem Fettpolster. Diese Fettpolster lässt sich wegbringen, wenn das Muskeltraining mit einem Ausdauertraining ergänzt wird. Zusätzlich muss die Nahrungsmenge reduziert und auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden.

Es reicht nicht, wenn nur die Bauchmuskulatur trainiert wird, sondern am ganzen Körper muss die Muskulatur aufgebaut werden. Denn diese Muskeln verbrennen später auch im Ruhezustand Fett. Bei einem Krafttraining greift der Körper übrigens nicht auf Fette als Energieträger zurück, sondern er bezieht die Energie aus den Kohlenhydraten die im Muskel gespeichert sind.

Und für alle die kein Sixpack haben gelten folgende kritischen Grenzen für den Bauchumfang:

Männer 102 cm, Frauen 88 cm.