

Bauchmuskeltraining

Ob Kraft-, Fitness-, Gesundheits- oder Rehabilitationstraining, die Bauchmuskulatur steht fast immer ganz oben auf der Liste der Trainingswünsche und -inhalte. Ein flacher Bauch und eine schmale Taille sind für viele eine Traumvorstellung und gleichzeitig ein scheinbar unerreichbares Ziel.

Anatomische Merkmale der Bauchmuskulatur:

Zur Bauchmuskulatur gehören die geraden Bauchmuskeln (rectus abdominis), äußere schräge Bauchmuskeln (obliquus externus abdominis), innerer schräger Bauchmuskel (obliquus internus abdominis), quere Bauchmuskeln (transversus abdominis) und der viereckiger Lendenmuskel (quadratus lumborum).

Die beiden Längsmuskelstränge des geraden Bauchmuskels verlaufen vom Brustbein zum Schambein und sind unterteilt in drei gleich große, durch schmale Zwischensehnen unterteilte Muskelbäuche oberhalb und einen größeren unterhalb des Bauchnabels, deren Konturen bei kräftigen oder sehr mageren Menschen unter der Haut gut sichtbar sein können.

Die übrigen Bauchmuskeln liegen in drei Schichten übereinander. Von außen nach innen sind dies der äußere schräge Bauchmuskel, der innere schräge Bauchmuskel und der quere Bauchmuskel. Die Bauchmuskeln umschließen den Bauchraum und die Eingeweide zwischen Brustkorb und Becken. Die Spannung der Bauchmuskulatur wirkt dem Druck der Eingeweide entgegen und bildet wie ein Korsett einen natürlichen Stützgürtel für die inneren Organe.

Die Bedeutung der Bauchmuskulatur für die Haltung:

Im Alltag kommt dem Zusammenspiel von Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur eine große Bedeutung zu. Sie halten gemeinsam die Wirbelsäule aufrecht. Durch ihre Haltearbeit stabilisieren sie den Rumpf bei allen Tätigkeiten. Jede Bewegung von Armen und Beinen erfordert eine dynamische Stabilisierungsarbeit durch die Rumpfmuskulatur.

Muskuläre Ungleichgewichte (Dysbalancen) und daraus resultierende Fehlhaltungen entstehen durch mangelnde Beanspruchung oder einseitige Überlastung.

Durch wenig beanspruchte Muskulatur kann es bei den gegenüberliegenden Muskelbereichen zu einer Verkürzung kommen. Dieser Effekt ist bei Übergewicht stark ausgeprägt und entwickelt sich auch im Verlauf einer Schwangerschaft.

Bei den häufigsten Fehlhaltungen empfiehlt es sich mit einem zielgerichteten Training des schwachen Muskels und die Dehnung des verkürzten Muskels die Dysbalancen zu kompensieren.

Das Training gegen "den Bauch":

Wenn man etwas gegen "seinen Bauch" tun möchte dann sollte man nicht der weit verbreiteten Meinung glauben schenken, dass der Bauch mit hunderfachen wiederholten Bauchmuskelübungen wegtrainiert werden kann. Durch Muskeltraining lassen sich keine lokalen Fettpolster verringern. Mit dem Bauchmuskeltraining trainiert man ausschließlich die Muskulatur. Sie wird fester wird nach außen aber noch nicht sichtbar, wenn die Fettpolster weiter vorhanden sind. Die Fettspeicher baut man nur ab, durch eine kontrollierte Ernährung und ein zielgerichtetes Ausdauertraining ab. Dann werden die Trainingserfolge auch mit der Zeit sichtbar.

Der wichtigste Grund seine Rumpfmuskulatur zu trainieren sollte aber die Wirbelsäulenstabilisation sein.

Steigerung der Belastungsintensität:(sortiert nach zunehmendem Anstrengungsgrad)

- ?? Isometrische Anspannung
- ?? Dynamische Oberkörper- oder Beckenbewegung aus dem Sitz mit nachfolgender isometrischer Anspannung
- ?? Dynamische Oberkörper- oder Beckenbewegung mit fließender Ausführung
- ?? Dynamische Oberkörper- oder Beckenbewegung mit bewußt fester Anspannung am Bewegungsendpunkt
- ?? Dynamische Oberkörper- oder Beckenbewegung mit 2-3 Sekunden Haltezeit am Umkehrpunkt

Wichtige Kontrollpunkte die bei jeder Bauchmuskelübung beachtet werden sollten:

- ?? Vor jeder Übung sollte die Ausgangsstellung sorgfältig kontrolliert werden
- ?? Grundsätzlich sollte auf eine korrekte Bewegungsausführung bis zur Endstellung geachtet werden.
- ?? Die Qualität der Übungsausführung ist wichtiger als die Zahl der erreichten Wiederholungen.
- ?? Ruckartige Bewegungen und arbeiten mit Schwung sollte dringlichst vermieden werden.
- ?? Es empfiehlt sich auf die richtige Atmung zu achten und darf in keinem Fall die Luft angehalten werden.
- ?? Auf die richtige Lage des Kopfes ist zu achten. Der Abstand zwischen Kinn und Kehle sollte sich nicht ändern.
- ?? Der Kopf sollte in jeder Phase der Aufrichtbewegung in Verlängerung der Wirbelsäule bleiben.
- ?? Um die Belastung zu steigern empfiehlt es sich zunächst die Serienzahl, dann die Wiederholungszahl pro Serie zu steigern.
- ?? Anspannungsübungen sollten langsam, bewußt und kontrolliert mit stetig steigender Anspannung bis zur maximalen Stärke durchgeführt werden.