

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Für ein ideales Bauchgefühl

Effektive Übungen für eine starke Körpermitte

Starke und sichtbar definierte Bauchmuskeln sowie ein stabiler Rumpf sind ein Zeichen für einen gesunden und leistungsfähigen Körper und damit ein häufig genanntes Motiv für ein gezieltes Fitnesstraining im Freizeit- und Breitensport.

Aber natürlich sind sie auch eine wichtige Voraussetzung für Spitzenleistungen in vielen Sportarten. Eine starke Körper-

mitte umfasst jedoch mehr: Nämlich sowohl gut trainierte Bauchmuskeln als auch einen insgesamt stabilen Rumpf (Core). Deshalb zeigen wir dir in diesen Praxisimpulsen Übungen, die sowohl für starke und definierte Bauchmuskeln sorgen als auch die Rumpfstabilität insgesamt verbessern. Und eines kann man an dieser Stelle sicher schon sagen: Es wird anstrengend!

Die Bauchmuskeln – Verlauf und Funktion

Der populärste Bauchmuskel ist der gerade Bauchmuskel (rectus abdominis). Er besteht aus acht Segmenten, die durch Zwischensehnen unterteilt sind. Wenn die einzelnen Segmente deutlich sichtbar sind, spricht man vom Sixpack (acht sind ganz selten erkennbar). Er ist ein wichtiger Haltungsmuskel, der die Wirbelsäule stabilisiert und dafür sorgt, dass wir den Rumpf in Richtung Beine beugen können. Deshalb kann man ihn mit „Crunches“ und „Sit-ups“ gut trainieren. Die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln (obliquus internus und externus abdominis) unterstützen das seitliche Beugen des Rumpfes und helfen uns, den Rumpf nach rechts und links zu drehen. Die tiefste Schicht bildet der querverlaufende Bauchmuskel (transversus abdominis), der unter den bisher genannten liegt und für das Einziehen des Bauches verantwortlich ist. Er bildet ein muskuläres Korsett rund um die Körpermitte und sorgt für eine schlanke Taille sowie einen stabilen Rücken.

Ein Sixpack hat übrigens jeder

Um einen flachen und definierten Bauch zu erhalten oder wieder zu gewinnen, spielt neben einem gezielten Training vor allem die Ernährung und damit die Kalorienbilanz eine Rolle, wenn es darum geht, das Verhältnis von Muskeln und Fett nachhaltig zu verändern.

Weitere Infos zur Anatomie und Funktion der einzelnen Muskeln findest du auf unserer Online-Plattform.

Wie wird trainiert?

Generell gilt, die Übungen gut ausgerichtet, korrekt und ohne Schwung durchzuführen. Die Belastung wird kontinuierlich gesteigert und an deinen Trainingszustand angepasst. Du kannst hierfür zum Beispiel die Satz- und Wiederholungszahl verändern - etwa von 2 x 10 schrittweise auf 3 x 15 Wiederholungen, die Pausenzeiten zwischen den Sätzen verkürzen oder bei Stabilisationsübungen die Haltezeit steigern. Arbeitest du mit Gewichten, kannst du diese schrittweise erhöhen. Optimal ist auch die Ergänzung der Körpergewichtsübungen mit Equipment, wie zum Beispiel Fitnessbänder, -bälle oder auch Hanteln.

Die Übungen können statisch oder dynamisch durchgeführt werden. Bei den dynamischen Übungen arbeitet die Muskulatur sowohl konzentrisch (überwindend) als auch exzentrisch (nachgebend).

Im Optimalfall führst du die Übungen 2 - 3 Mal die Woche durch, um die gewünschten Fortschritte und positiven Effekte zu erzielen.

Die Übungen

Mit der hier präsentierten Übungsauswahl aktivieren wir gezielt die gesamte Bauch- sowie Rumpfmuskulatur und trainieren zudem die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Wenn du die Grundbewegung beherrschst und sauber ausführen kannst, meisterst du auch die Variationen, die du auf unserer Online-Plattform findest.

1 Crunch

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: In der Rückenlage die Füße aufstellen. Die Beine sind im 90° Winkel gebeugt. Wenn du - wie unser Model -

Probleme hast, den unteren Rücken zu runden, leg dir ein kleines zusammengerolltes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule. Den Kopf locker in die Hände legen.

Und so geht's: In der Ausgangsposition Steißbein und Scheitel lang dehnen. Mit der Ausatmung die Bauchdecke nach innen lenken und den Oberkörper anheben (Abb. 1). Die Ellbogen zeigen weiter nach außen und der Kopf liegt schwer in den Händen (nicht am Kopf ziehen). Roll nur soweit nach oben, dass dein unterer Rücken Kontakt zum Boden hält. Beim Aufrollen nähern sich Brust- und Schambein an, der Bauch zieht nach innen. Einatmend wieder etwas absenken, ohne ganz abzulegen. 2 - 3 Sätze à 15 - 20 Wiederholungen.

2 Criss-Cross

Ziel: Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: In der Rückenlage die Füße aufstellen. Die Beine sind im 90° Winkel gebeugt. Grundspannung aufbauen, indem du die Bauchdecke nach innen lenkst.

Und so geht's: Das rechte Bein bleibt angewinkelt in der Luft, das linke Bein nach vorn ausstrecken. Ausatmend den Oberkörper anheben und mit der linken Schulter in



Richtung rechtes Knie ziehen. Der Oberkörper dreht dabei nach rechts (Abb. 2).

Einatmend das gestreckte Bein zurückholen und den Rumpf etwas absenken. Ausatmend die Beine wechseln und die rechte Schulter in Richtung linkes Knie ziehen.

Im Atemrhythmus 15 - 20 Wiederholungen durchführen, dann ablegen und eine kleine Pause einlegen. Insgesamt drei Sätze durchführen.

3 Die Planke

Ziel: Stärkung der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels.

Ausgangsposition: Aus dem Vierfüßlerstand die Unterarme flach am Boden auflegen; dabei stehen die Schultern über den Ellbogen und die Finger zeigen nach vorn. Nun die Zehenspitzen hüftbreit aufstellen. Der Nacken ist lang, Rumpf und Beine bilden eine Linie.

Und so geht's: Ausatmend die Bauchdecke nach innen lenken und die Unterarme in den Boden schieben. Die Position für 8 - 12 ruhige Atemzüge halten (Abb. 3).



4 Spiderman

Ziel: Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskeln, Stärkung der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels.

Ausgangsposition: Liegestütz. Die Hände sind unter den Schultern platziert und schieben breit aufgefächert in den Boden. Rumpf und Beine bilden eine Linie. Die Bauchdecke ist nach innen gezogen und der Nacken lang.

Und so geht's: Ausatmend das Schambein leicht in Richtung Bauchnabel einrollen. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein angewinkelt in Richtung des rechten Ellbogens ziehen (Abb. 4). Einatmend das Bein in die Ausgangsposition zurücksetzen. Die Übung dann mit dem linken Bein wiederholen. 10 - 15 Wiederholungen und 2 - 3 Sätze mit einer kurzen Pause durchführen.



rechten Ellbogens ziehen (Abb. 4). Einatmend das Bein in die Ausgangsposition zurücksetzen. Die Übung dann mit dem linken Bein wiederholen. 10 - 15 Wiederholungen und 2 - 3 Sätze mit einer kurzen Pause durchführen.

5 Powerstütz

Ziel: Stabilisationsübung für die gesamte Core-Muskulatur. Durch die Rotation des Rumpfes ist auch die schräge Bauchmuskulatur gefordert.

Ausgangsposition: Seitstütz auf dem rechten Unterarm. Die Füße stehen hintereinander auf der Fußinnen- bzw. -außenkante.

Der rechte Unterarm und die Finger zeigen nach vorn und der Ellbogen steht unter der rechten Schulter. Der linke Arm ist angewinkelt hinter dem Kopf und der Ellbogen zeigt zum Himmel.

Und so geht's: Die Bauchdecke nach innen lenken, den Unterarm oder die Hand in die Matte schieben, das Becken anheben und die Position zunächst für einige Atemzüge halten (Abb. 5). Mit der nächsten Ausatmung die linke Hand lösen, den Oberkörper Richtung Boden rotieren und den linken Arm unter dem Körper durchschieben (Abb. 6). Einatmend den Arm wieder zurückziehen und auf Schulterhöhe nach oben strecken. Der Blick folgt der Hand (Abb. 7). Die Übung 10 - 15 Mal wiederholen und nach einer kurzen Pause zwei weitere Sätze durchführen.

Und nun viel Spaß bei der Umsetzung der Übungen.



Für ein ideales Bauchgefühl – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB. Wir bedanken uns bei Andrea Wecker für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022