Und jetzt noch ein Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur?

Autor(en): **Weckerle, Klaus**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993645

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Und jetzt noch eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur!?

Klaus Weckerle

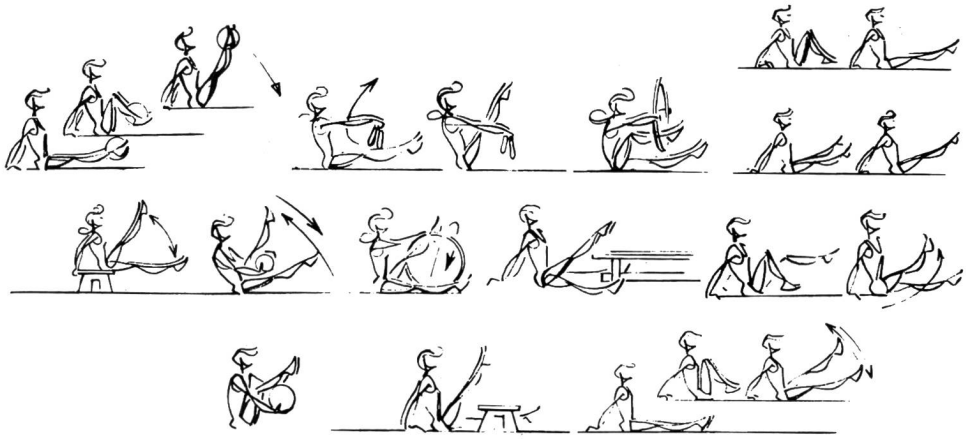


Abb. 1: Das Angebot an sogenannten «Bauchmuskelübungen» scheint gross. Wird die Auswahl auch immer richtig getroffen? (Die Abbildungen wurden dem Lehrmittel «Turnen und Sport in der Schule», Band 3, entnommen.)

Anatomie der Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur, bestehend aus fünf zum Teil in dreifacher Schichtung angelegten Muskelplatten, verbindet in der Körperlängsachse den Brustkorb mit dem oberen Beckenrand und umfasst, verankert an der Lendenwirbelsäule, wie eine Bandage schützend den Bauchraum. Funktionell bildet diese Muskelgruppe eine Einheit.

Die geraden Bauchmuskeln (M. rectus abdominis) sind zwischen den Knorpelteilen der 5. bis 7. Rippen, dem Schwertfortsatz des Brustbeines (Ursprung) und dem Schambein (Ansatz) ausgespannt.

Die seitlich gelegenen äusseren und inneren schrägen Bauchmuskeln verbinden die Aussenflächen der 5. bis 12. Rippen mit dem Darmbeinkamm und der «weissen Linie» (Überkreuzungsstelle der Bauchmuskelscheide).

Darunter liegt noch eine dritte Schicht, die wegen der Verlaufsrichtung der Fasern «quere Bauchmuskulatur» genannt wird.

Die Bauchwand wird hinten durch den viereckigen Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) abgeschlossen.

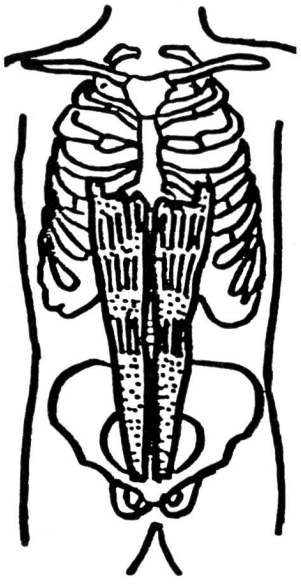


Abb. 2: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis).

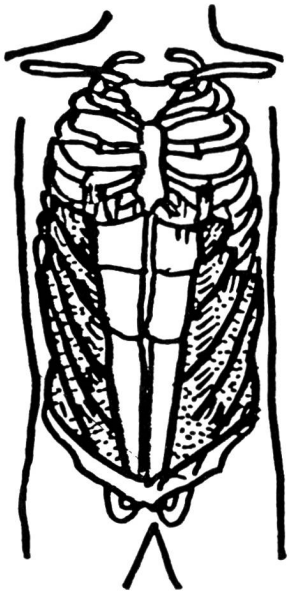


Abb. 3: Äusserer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis).

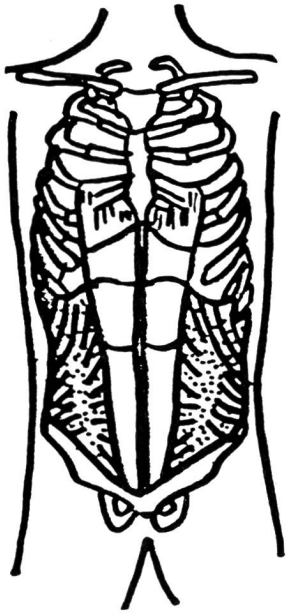


Abb. 4: Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis).

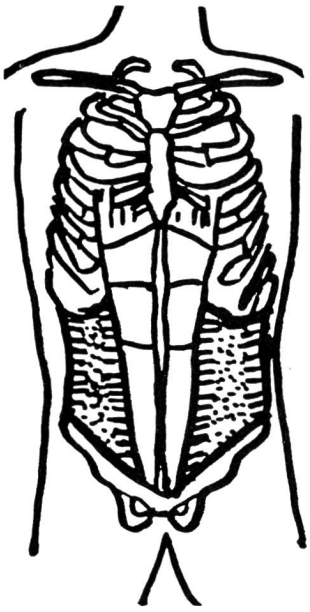
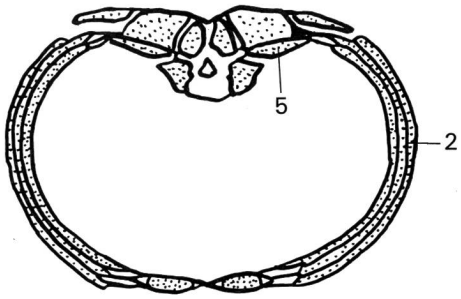


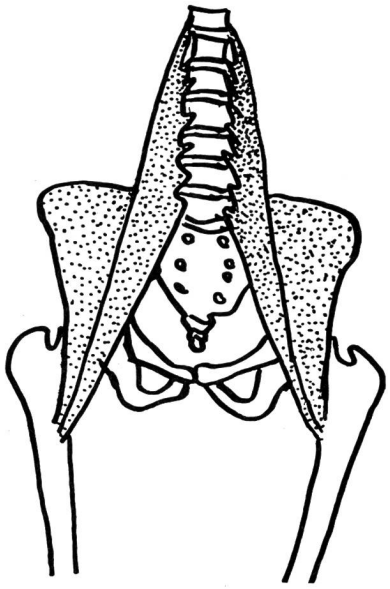
Abb. 5: Querer Bauchmuskel (M. transversus abdominis).

Querschnitt durch die Rumpfwand
(Abb. 6)

1 Gerader Bauchmuskel
2 Äusserer schräger Bauchmuskel
3 Innerer schräger Bauchmuskel
4 Querer Bauchmuskel
5 Viereckiger Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)
6 Rückenstrecker (M. erector spinae)
7 Hüftlendenmuskel (M. psoas)
8 Weisse Linie (linea alba)
9 Rectusscheide



Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas)
(Abb. 9)



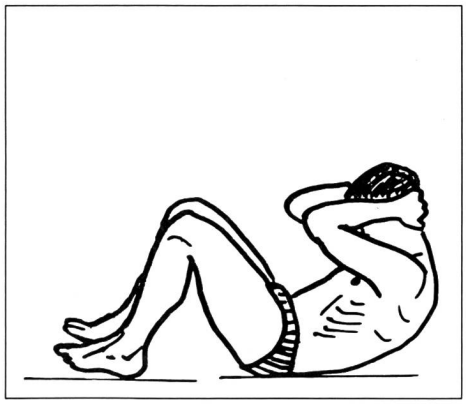
Fehlhaltungen
Viele vermeintliche Bauchmuskelübungen (vergl. Abb. 1) werden zur Hauptsache durch andere Muskeln ermöglicht, beispielsweise durch den Hüftlendenmuskel (Abb. 9) oder den geraden Schenkelmuskel (M. rectus femoris), einem Vertreter der Streckmuskulatur des Kniegelenkes. Die Bauchmuskeln haben lediglich die Funktion von sogenannten Stabilisationsmuskeln: Sie fixieren das Becken, um so den Bewegungsablauf zu erleichtern.

Bewegungs- und Haltungsfunktion der Bauchmuskulatur

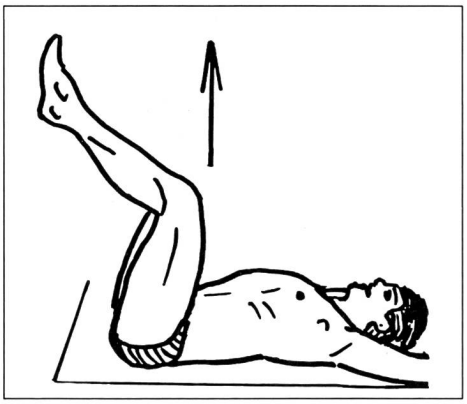
Der Rumpf wird durch die Bauch- und Rückenmuskulatur dynamisch verspannt. Die aufrechte Körperhaltung wird so ermöglicht und gesichert. Durch die unterschiedliche Verlaufsrichtung der einzelnen Bauchmuskeln und die sich kreuzenden Zugsysteme («weisse Linie») ist eine Vielfalt von Rumpfbewegungen möglich. An den Bewegungen der Beine ist die Bauchmuskulatur nur indirekt beteiligt durch Anpassung und Fixierung der Lage des Beckens.

Grundbewegungen

Wie erwähnt, beteiligen sich die Bauchmuskeln hauptsächlich an der Beugung, Drehung und Seitwärtsneigung des Rumpfes. Maximal werden sie aktiviert bei der Annäherung des Brustbeins an den Beckengürtel. Dabei kommt es zu einer Kyphosierung (Kyphose: Rundrücken) der Brust-und Lendenwirbelsäule. Wenn dabei zusätzliche Widerstände, sei es das eigene Körper- oder ein Fremdgewicht, überwunden werden, wird dadurch die Bauchmuskulatur gezielt gekräftigt. Die beiden nachfolgenden Übungen sind dazu besonders geeignet, da sie die Mitarbeit von Neben- und Hilfsmuskeln (Synergisten) weitgehend ausschliessen. Es sind also eigentliche *Bauchmuskelübungen.*



Übung 1 (Abb. 7)
In Rückenlage, bei fixiertem Becken, ziehen die kontrahierten Bauchmuskeln den Rumpf bis zum Abheben des oberen Beckenrandes nach vorn. Die angewinkelten Beine verhindern die Unterstützung der Bewegung durch Hilfsmuskeln (Hüftlendenmuskel und andere). Der Rumpf muss sich von der Unterlage «abrollen»: Die Hals-, Brust- und Lendenabschnitte der Wirbelsäule heben sich nacheinander ab. Die Füsse müssen dabei auf den Boden gedrückt werden.



Übung 2 (Abb. 8)
Bei festgehaltenem Brustkorb ermöglichen die zusammenziehenden Bauchmuskeln während kurzer Zeit das Abheben des Beckens um wenige Zentimeter. Die leicht angewinkelten Knie werden dabei senkrecht nach oben gestossen. Um unnötige Erschütterungen der Wirbelsäule zu verhindern ist eine weiche Unterlage notwendig.

Klaus Weckerle ist Lehrer für Mathematik und Turnen an der Kantonsschule Schaffhausen. Neben der J + S-Expertentätigkeit in verschiedenen Fächern ist er auch Eidgenössischer J + S-Inspektor in seinem Kanton.

Wegen seinem Ansatz unten am Becken, am Schambein, spielt die gerade Bauchmuskulatur bei dessen Aufrechthaltung eine wichtige Rolle. Sie beeinflusst indirekt die Krümmung der Lendenwirbelsäule: Bei Muskelschwäche kippt das Becken nach vorn, es entsteht ein Hohlrücken (Lordose).
Der erwähnte Hüftlendenmuskel, der auch Laufmuskel genannt wird, da er beim Spielbein den Oberschenkel nach vorn oben führt, ist bei Bewegungen des Beckens, wie der Rückenstrecker, ein Antagonist der Bauchmuskeln. Er fördert die Lordosierung der Lendenwirbelsäule. Man zählt ihn zu den posturalen Muskeln, die bei der aufrechten Haltung, vor allem beim Stehen auf einem Bein, einer wichtigen Phase des Gehens und Laufens, von entscheidender Bedeutung sind. Sie neigen wegen ihrer Daueranspannung dazu, sich zu verkürzen. Die Bauchmuskeln dagegen werden den phasischen Muskeln zugeordnet, bei denen die Bewegungsfunktion überwiegt. Sie haben die Tendenz zu erschlaffen.
Diese beiden Erscheinungen, Verkürzung des Hüftlendenmuskels und Schwächung der Bauchmuskulatur, führen zu einem muskulären Ungleichgewicht (Disbalance). Eine ausgeprägte Hohlkreuzhaltung prägt das äussere Erscheinungsbild. Gezielte Kräftigung der Bauchmuskulatur und Dehnung des Hüftlendenmuskels würden Abhilfe schaffen, Verkrampfungen lösen, Schmerzen beseitigen.
Und die Praxis? Trotz lautstarker gegenteiliger Behauptungen wird anstelle der Bauchmuskulatur der Iliopsoas trainiert, der sich erst noch, wie alle posturalen Muskeln, leichter aktivieren lässt als seine phasischen Gegenspieler. Anstatt korrigiert, wird das Ungleichgewicht vergrössert. Die typische Hohlkreuzhaltung vieler Sprinter illustriert dieses Problem.

Zusätzliche Funktionen der Bauchmuskulatur

Gezieltes Training der Bauchmuskulatur ist nicht nur wegen der Bewegungs- und Haltungsfunktion nötig, denn sie hat die zusätzliche Aufgabe, die Organe des Bauchraumes zu schützen. Gleichsam als Antagonist des Zwerchfelles unterstützt sie die Atemmechanik. In kontrahiertem Zustand hilft sie mit, den Inhalt des Enddarmes und der Harnblase auszutreiben. Auch bei einer Geburt ist die Bauchpresse von Bedeutung.
Auf zum Bauchmuskeltraining! Aber richtig! ■