

„Kraftzentrum Mitte“ für einen gesunden Rücken



Abb. 1: Unsere Bauchmuskeln (aus dem Buch Yoga Anatomie 3D, ©Chris Macivor)

Teil 3: Die Bauchmuskulatur und ihr optimales Training

Damit unsere Lebensachse, die Wirbelsäule, im Lot bleiben kann, braucht es starke und flexible Bauchmuskeln. Schauen wir uns das Janda-Modell an, dann sehen wir, dass diese Muskeln leider sehr zur Abschwächung neigen und keine guten Gegenspieler zur unteren Rückenmuskulatur darstellen. Häufig können Probleme im unteren Rücken, also im Lendenwirbelbereich, gut durch ein Training der Bauchmuskulatur ausgeglichen werden.

Anatomie der Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskeln werden in drei Schichten unterteilt, von außen nach innen betrachtet:

- Musculus rectus abdominis (s. Abb. 1, mit 4 gekennzeichneten Bereich),

- Musculus obliquus externus und internus (Bereiche 2+3) sowie
- Musculus transversus abdominis (Bereich 1) und die dazugehörigen Faszien, damit die Bauchmuskeln übereinander gleiten können.

Sixpack – mehr als nur Ästhetik

Die äußere Muskulatur ist der Sixpack. Richtiger wäre ein Eightpack, aber der untere Teil wird meistens durch die Kleidung verdeckt. Diese geraden Bauchmuskeln (M. rectus abdominis) verlaufen vom Schambein zu den unteren Rippen und zum unteren Ende des Brustbeins. Sie sind durch Faszien in Kammern unterteilt (Packs), damit die Hebel-

wirkung optimal funktioniert, wenn wir die Beine zur Brust ziehen. Die Kammern sind bei jedem Menschen hinsichtlich Größe und Form unterschiedlich. Optisch ist der Sixpack für viele Männer und, was deren Attraktivität angeht, auch für Frauen ein wichtiger Muskel. Ich spreche hier hauptsächlich von den Männern, da sich Frauen unglaublich schwer tun, einen Waschbrettbauch anzutrainieren, da sie mehr Bauchfettgewebe haben. Man kann außerdem manchmal sagen „Außen hui, innen pfui“, denn ein toller Waschbrettbauch sagt noch nichts darüber aus, ob auch die innere Muskulatur stark ist. Auf diese kommt es bei der Rückengesundheit aber vor allem an.

Mittlere Bauchmuskelschicht

Unterhalb des geraden Bauchmuskels haben wir eine wichtige Bauchfaszie (Thorakolumbale Faszie), die eine ähnliche Form wie ebendieser hat. An ihr und der Linea alba (einem mittig gelegenen Bindegewebsstreifen zwischen Brustbein und Beckensymphyse) setzen die schrägen Bauchmuskeln an. Dabei unterscheiden wir die äußeren und inneren schrägen Bauchmuskeln: M. obliquus externus und M. obliquus internus. Ray Long spricht in seinem Buch „Yoga Anatomie 3D“ (S. 118ff) von zwei einzelnen Schichten, aber oft werden diese als mittlere Bauchmuskelschicht bezeichnet und fassen beide schrägen Bauchmuskeln zusammen. Der vordere Anteil des M. obliquus externus entspringt an der Rippenvorderseite, zieht diagonal nach vorne unten und setzt an der Linea alba an. Der seitliche Anteil entspringt an der Rippenrückseite, verläuft nach vorne unten und setzt vorne am Becken an. Der M. obliquus internus entspringt als Flankenmuskel

Literatur

Long, Ray: Yoga Anatomie 3D (Band 1). riva Verlag, 2010

Striano, Philip: Anatomie des gesunden Rückens – Die besten Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken. Cpress Sport, 2012

Larsen, Christian und Claudia: Körperhaltung analysieren und verbessern. Thieme Verlag, 2008

Seminar-Tipp
Ganzheitliches Bewegungstraining
Dozentin: Barbara von den Driesch

Start Schule
24.09. Online
29.10. Rosenheim
18.02. Rosenheim
Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de

am Beckenkamm und verläuft diagonal nach vorne oben bis zu den unteren Rippen und zur Linea alba.

Der Korsettmuskel zur Taillensicherung

Der für Ihre Haltung und Ihre Figur wichtigste Bauchmuskel ist der große Korsettmuskel, der M. transversus abdominis. Er umfasst, formt und sichert die Taille. Bei seiner Kontraktion wird der Bauch komprimiert und die Bauchorgane massiert.

Die thorakolumbalen Faszien im Bereich von Brust- und Lendenwirbelsäule bestehen aus dichten Bindegewebschichten, die durch mehrere Lagen von lockerem Bindegewebe getrennt sind. Dies ermöglicht, dass die Schichten während der Rumpfbewegung aneinander vorbeigleiten können.



Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.
vondendriesch@wellness-fachverband.de



Bauchmuskeltraining

Übung für die geraden Bauchmuskeln (M. rectus abdominis)

Legen Sie sich rückenfreundlich auf eine Matte, indem Sie sich setzen und sich dann über die Seite in die Rücklage drehen. Auch im Liegen sind die Beine und Füße im „Stand der Kraft“: Die Füße stehen hüftgelenksbreit, die Fußinnenseiten sind parallel, die Schienbeine bilden eine gerade Linie nach oben zur Mitte der Kniescheiben.

Nun ziehen Sie den Bauchnabel zum Kreuzbein, sodass Sie keine Hand mehr am unteren Rücken hindurchschieben können. Dann falten Sie Ihre Hände zu einer Handschale und heben mit dieser „Frischhaltefolienspannung“ im Unterbauch den Kopf. So werden Brustbeinende und Schambeinspitze zueinander gezogen. Bitte das Kinn ein wenig zum Hals ziehen.

Nun legen Sie die Handschale ans Hinterhaupt und drücken dieses in die Handschale hinein. Der Blick ist an die Decke gerichtet, sodass Sie einen langen Nacken haben. Wenn Sie mit den „Sit-Ups“ aus dieser Position beginnen, geht der Blick über die Knie in die Weite.

Wichtig: Die Ellenbogen sind geöffnet, die Zugspannung kommt nicht aus den Schultern oder daraus, dass Sie am Nacken ziehen, sondern aus der Kontraktion der Bauchmuskeln. Vermeiden Sie, mit der „Atemanstrengungspresser“ hochzukommen, sondern indem Sie ausatmen. (Abb. 2 und 3)

Aus dieser Ausgangshaltung heraus (Lendenwirbelsäule in den Boden, Hinterhaupt in die Handschale nehmen, Hinterhaupt in die Handschale gedrückt, Brustbeinende zur Schambeinspitze) folgen 8 Wiederholungen.

Am Ende ganz langsam ablegen und den Bauch ausklopfen. Danach 2 Wiederholungen der Übungssequenz.

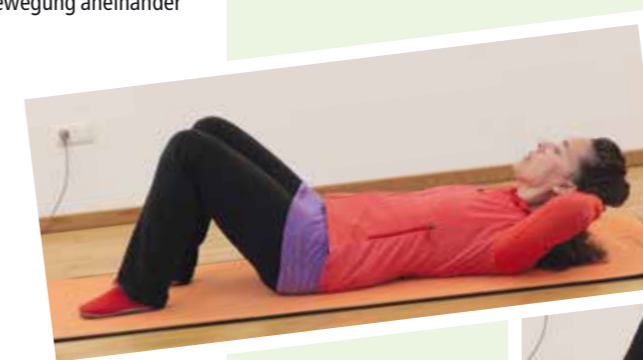


Abb. 2: Richtige Vorgehensweise – aus dem Bauch heraus ausatmen beim Hochkommen



Abb. 3: Falsche Vorgehensweise – da am Nacken gezogen und nicht aus dem Bauch gearbeitet wird

Highest-Level-Übung: „Wir tanzen die Bauchmuskeln“

Diese Übung beginnt im Sitzen. Heben Sie die Beine vom Boden ab, indem Sie diese überschlagen halten. Die Arme gehen seitlich in schlängelnden und welligen Bewegungen der Schultern nach hinten. Ellenbogen, Handgelenke und Finger sind weich, die Bewegung geht wellig von den Schultern zu den Händen. Nun legen Sie den Rumpf Richtung Boden wellig ab und kommen kurz vor dem Boden wieder hoch. Dies klappt am besten mit einer schönen Musik, z. B. „Santiago“ von Loreena McKennitt. Diese Übung wird 5-8 Mal wiederholt. Hierbei schieben sich die verschiedenen Bauchmuskeln flüssig über die Bauchfaszien. Effekt: Ihre Faszien werden wieder geschmeidig und saftig!

Diese und weitere Bauchmuskel-Übungen finden Sie im Video, das Sie über den QR-Code abspielen können. Viel Spaß dabei!