

## **Intelligentes Bauchmuskeltraining**

Karin Albrecht für das Trainer Magazin

Fotos und Illustrationen mit freundlicher Genehmigung des Haug Verlages aus: Intelligentes Bauchmuskeltraining, Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart

Der Bauch – ein heißes Thema, das fast niemanden kalt lässt und schon gar keinen Trainer.

Das Bild, wie ein schöner Bauch heute auszusehen hat, ist es eine feste Taille und ein sehr flacher Bauch, wenn möglich mit Waschbrettkonturen. Diese Waschbrettkonturen sind vor allem bei Männern sehr gefragt, es gibt aber auch Frauen, die sich für solche Erhebungen engagieren.

Es sind jedoch nicht nur ästhetische Ambitionen welche den Bauchmuskelübungen diese Wichtigkeit geben, sondern auch Gesundheits-Versprechen. Sicherlich erinnern Sie sich an den Claim; „ein starker Bauch schützt die Wirbelsäule“.

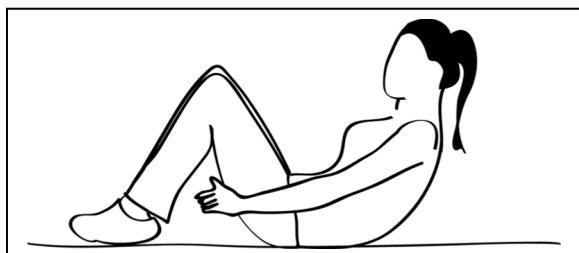
Die Motivationen sind berechtigt. Spannend sind die Empfehlungen.

Wie kann ein Rücken geschützt werden, wenn der Mensch über „Crunches“, „Sit-ups“ in die Beugung trainiert wird? Wie soll ein „Crunch“ mit auf den Boden gedrückter Wirbelsäule rückengesund sein?

Entwicklungsgeschichtlich hat es die Bewegung „Crunches“ und „Sit-ups“ nie gegeben.

Der Rumpf, die Bauchmuskulatur hat sich mit anderen Bewegungen entwickelt. Die Rumpfkraft wurde über „Ziehen“, „Klettern“, „Hangeln“, „Stemmen“ oder „Laufen“ usw., sicherlich jedoch nicht mit Aufrollen aus der Rückenlage entwickelt.

Ich vertrete die Haltung seit vielen, vielen Jahren und deshalb hat mich die Information, dass die US Navy und das kanadische Militär die „Sit-ups“ aus Ihrem Training und aus den Tests geworfen hat extrem gefreut.



### **Die US Navy schmeisst sie raus, die Sit-ups**

Das Trainingsprogramm der kanadischen Militärausbildung, entwickelt in den 1970-Jahren, wurde überarbeitet und den heutigen Erkenntnissen angepasst. Dabei bezeichnet der Rückenexperte Stuart McGill, Professor für Biomechanik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule der Universität Waterloo, die „Sit-ups“ als ein „veraltetes Missverständnis“.

### **Die Wirbelsäule in Gefahr**

„Wir haben erforscht, wie die Wirbelsäule funktioniert und was sie verletzt. Das ist unser Fundament“, sagt McGill, der seit über 30 Jahren Übungen und Bewegungen erforscht, die die Wirbelsäule belasten und schädigen, z. B. „Sit-ups“. Seine Studienergebnisse decken sich mit den Erkenntnissen anderer Forscher, dass Menschen, die ihren Rücken regelmäßig in die Beugung forcieren, statistisch gesehen häufiger unter Rückenschäden leiden.

„Wir haben bei jedem „Sit-up“ die Kräfte auf die Rückenstrukturen gemessen und sind, zusammen mit dem Nationalen Institut für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in den Vereinigten Staaten, zu dem Schluss gekommen, dass diese Belastungen über Zeit und Umfang zu Schäden führen. Dabei haben wir vor allem Bandscheibenschädigungen vor Augen.“

Abgesehen von der Gefahr der Verletzungen des unteren Rückens hat man in einer über 2,5-jährigen Analyse herausgefunden, dass „Sit-ups“ für die extremen körperlichen

Anforderungen des Militärs keinen Nutzen bringen. Somit wurden die Fitnesstests und das -training überarbeitet und den Erkenntnissen der heutigen Zeit sowie den Anforderungen des Militärs angepasst.

### **Der Beckenboden**

Dabei müssen wir bedenken, dass sich die genannten Forschungsergebnisse auf die Wirbelsäule vorzugsweise männlicher Kandidaten konzentrieren und der Beckenboden aussen vor bleibt. Verständlicherweise ist der weibliche Beckenboden im Militär kein Thema, was jedoch nichts an der hohen Belastung und schädigenden Wirkung der „Sit-ups“ und der hohen „Crunches“ auf den Beckenboden ändert.

Für mich spielt es keine Rolle aus welcher Motivation jemand ein Bauchmuskeltraining macht, wichtig ist mir die Rücken- und die Beckenbodengesundheit.

Die Bauchmuskeln werden nach Funktion und Lage unterteilt.

Die tiefste Schicht, der Transversus ist hauptsächlich für die Rumpfstabilität und die Ausatmung zuständig.

Die mittlere Schicht ist für Rotation und Rotations-Kontrolle zuständig.

Die oberflächliche Schicht, der Rectus abdominis ist hauptsächlich für Beugung zuständig.

Das heisst, dass zwei Muskelfunktionsschichten gar keine Beugung brauchen um verbessert und gekräftigt zu werden. Es ist nur der Rectus abdominis der über Beugung gekräftigt, bzw. gepumpt werden kann.

### **Meine Empfehlungen für ein intelligentes Bauchmuskeltraining**

#### **Zu vermeiden:**

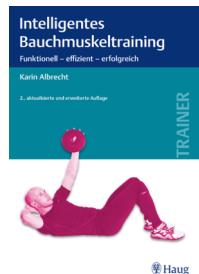
- Sinnfreies weglassen, es gibt Übungen die niemand braucht
- Auf den Boden drücken der Lendenwirbelsäule
- Paradoxe Transversus Aktivität (nach aussen schieben des Bauches unter Last)
- Abheben des Thorax aus der Rückenlage
- Reverse-Crunch

#### **Empfehlenswert ist:**

- Als Ausgangsstellung soll eine neutrale Beckenstellung mit Lordose gewählt werden
- Frauen sollten den Beckenboden vor der Last willkürlich nach innen zu aktivieren
- Der Transversus muss während der ganzen Übung konzentrisch arbeiten und darf nicht nach aussen geschoben werden
- Sollen die Rectus- Kompartimente gepumpt werden, eignet sich der Bewegungsweg aus der Extension
- Eine ideale Übung für die Kräftigung des geraden Bauchmuskels ist



Ja, man kann Bauchmuskeln cool und gescheit trainieren, dabei möchte ich auf unser smartAbs-Konzept verweisen: [www.star-education.ch/starOnline](http://www.star-education.ch/starOnline).



Intelligentes Bauchmuskeltraining, Karin Albrecht, Haug Verlag 2015



### Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin von unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, das Antara® Lehrbuch, „Intelligentes Bauchmuskeltraining“. Beraterin zu den Trainingsplänen des smartAbs-Konzepts.