

Rücken-Bauch Training

Stabilität für den Körper

- die Muskeln eines Menschen setzen Bewegungen in Gang und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung
- je besser die Muskulatur trainiert ist, desto geringer die Belastungen für Knochen, Sehnen und Bänder
- die Rückenmuskulatur sorgt demnach für die Stabilität und Beweglichkeit des Rückens
- die Muskulatur von Rücken und Rumpf setzt sich aus verschiedenen Muskelgruppen zusammen
- die Bauchmuskulatur dient ebenfalls der Stabilisation des Oberkörpers und ist sowohl im Sport als auch im Alltag eine wichtige Komponente
- im weiteren Sinne gehören dazu auch die Muskeln des Beckenbodens, die den Bauch- bzw. Beckenraum nach unten abschließen sowie das Zwerchfell, das die Brust- von der Bauchhöhle trennt

Rückenmuskulatur

- am Rücken verlaufen zwei dicke Muskelstränge rechts und links der [Wirbelsäule](#)
- von größter Bedeutung ist die stabilisierende Wirkung
- die rückenstreckende Muskulatur (Musculus erector spinae) bildet hierbei ein Verspannungssystem; jeder Dornfortsatz eines Wirbelkörpers ist beispielsweise mit mehreren Querfortsätzen und umgekehrt verbunden (spinnennetzartig)
- die Tiefenmuskulatur ist an allen Bewegungen der Wirbelsäule beteiligt (Beugen, Strecken, Rotieren etc.)

Bauchmuskulatur

- die Bauchmuskulatur ergänzt und unterstützt die Rücken- und Rumpfmuskulatur bei der Bewegung und Stabilisation
- die Muskeln der Bauchwand bestehen aus der seitlichen, geraden und tiefen Bauchmuskulatur (M. obliquus externus abdominis, M. rectus abdominis, M. obliquus internus abdominis)
- neben der stabilisierenden Funktion bewegen die Bauchmuskeln Rumpf und Becken, unterstützen bei der Atmung und machen die Bauchpresse möglich

- die Funktion der Bauchpresse ist besonders wichtig, wenn man schwere Lasten hebt (z.B. Kiste Bier); der Druck auf die Bandscheiben lässt sich so um bis zu 50 % im oberen und um bis zu 30 % im unteren LWS-Bereich senken
- bei gut trainierten Bauchmuskeln muss die Rückenmuskulatur bei bestimmten Bewegungen nur halb so viel Kraft erbringen → bei Erkrankungen an der Wirbelsäule ist Bauchmuskeltraining unabdingbar

Übungskatalog

Bitte arbeiten Sie bei allen Übungen stets im schmerzfreien Bereich und vermeiden Sie eine Pressatmung (Luft anhalten)!

Im Stand:



- Bewegung durch Hüftbeugung einleiten
- Knie beugen, aber nicht nach vorne schieben
- Gewicht über den ganzen Fuß verteilt
- Rücken auf Spannung halten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule/Blick nach vorne-unten
- ggf. instabile Unterlage verwenden



- Arme anheben, nach oben führen und absenken
- die Daumen zeigen dabei nach oben
- stark von Beweglichkeit abhängig
- als Variante die Arme wechselseitig bewegen



- Einbeinstand
- Standbein leicht angewinkelt, Oberkörper aufrecht
- Position stabil halten
- als Variation sind Passspiele mit einem Ball möglich

In Bauchlage:



- Arme anheben und Schulterblätter zusammenziehen
- Daumen zeigen zur Decke
- Beine gestreckt
- Rücken auf Spannung; Brust hebt minimal ab



- Arme anziehen (beugen) und strecken
- als fortgeschrittene Variante zusätzlich die Beine anheben



- in der Grundposition diagonal einen Arm und ein Bein anheben
- fortgeschritten: beide Arme und Beine anheben und im Wechsel bewegen (Schwimmer)

Im Vierfüßlerstand:



- Waage diagonal ein Arm und ein Bein anheben und halten
- Arm und Bein in Verlängerung des Oberkörpers
- Kopf in neutraler Position

In Rückenlage:



- den linken Arm gegen das rechte Knie drücken und diese Spannung für ca. 10-15 Sek. Halten
- als Variation beide Hände gegen beide Knie drücken



- Gesäß und unteren Rücken anspannen
- den Körper anheben bis die Hüfte gestreckt ist
- Füße fest auf dem Boden
- Arme seitlich abgelegt
- Variante: ein Bein nach schräg-oben austrecken



- Käfer
- stetiger, kontrollierter Wechsel der Arme und Beine
- Lendenwirbelsäule dabei am Boden lassen
- Bauchmuskulatur und Gesäß fest anspannen

Mit dem Ball:



- Becken anheben und Körperspannung halten
- den Ball langsam nach rechts und links pendeln
- Variante: Arme nach oben Richtung Decke strecken → instabiler



- ein Bein anheben und halten
- dabei ein Einknicken in der Hüfte vermeiden



- beide Beine anheben und halten
- von den Schultern bis zu den Fußspitzen eine gerade Linie bilden
- Variation: die Beine absenken und wieder anheben



- rechtes Bein und linken Arm kurz anheben und in Verlängerung des Oberkörpers bringen
- Kopf dabei neutral halten