

Bauch einziehen bei Fitness Übungen?

Ein interessanter Mythos, den wir uns einmal genauer anschauen möchten. Viele Fitnesstrainer empfehlen ihren Trainierenden bei verschiedensten Übungen den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einzuziehen um so ein gute Bauchspannung zu erreichen. Meist wird dies mit der Verdeutlichung „Stell dir vor jemand will dir eine Nadel in den Bauch pieken und du willst sie nicht berühren“.

Das Ganze soll letzten Endes die Wirbelsäule entlasten und die tieferliegende Bauchmuskulatur trainieren, die die Wirbelsäule stützt.

Was ist dran?

Es geht in erster Linie um den Musculus transversus abdominis(querverlaufender Bauchmuskel). 1999 stellte sich in einem Versuch heraus, dass viele Sportler bei Kraftübungen den Musculus transversus abdominis zu spät aktivieren und somit ihre Wirbelsäule einer unnatürlichen Belastung aussetzen. Daraufhin kam man auf die Idee mit dieser Methode diesen Muskel frühzeitig zu aktivieren und somit für ein gesünderes Training zu sorgen.

Fakt ist aber...

dass unser Körper je nach aktueller Haltung eine ganz andere Aktivierung der verschiedenen Muskeln der Bauchmuskulatur benötigt. Nur das perfekte Zusammenspiel kann für eine gute Stützfunktion sorgen. Deshalb ist auch die allgemein getroffene Aussage, die Bauchmuskulatur arbeite im Alltag in erster Linie statische faktisch falsch.

Wie geht es denn richtig?

Es ist im Prinzip ganz einfach. Wenn Sie dafür sorgen möchten, dass Ihre Wirbelsäule bei einer Übung so wenig wie möglich belastet wird, spannen Sie einfach Ihrer gesamte Bauchmuskulatur vorher schon an. Dadurch erzeugen Sie einen Grundtonus aus dem Sie trotzdem noch reflektorisch arbeiten können. Auch kommt es, da Sie normalerweise gleichmäßig anspannen so nicht zu spannungsbedingten Fehlhaltungen.

Die Bauchmuskulatur ist nicht ohne ihren Gegenspieler...

auch die Muskulatur Ihres Rückens, vor allem die Rückenstreckmuskulatur sollte gut ausgebildet sein. Denn gerade hier entstehen durch einseitiges Training, wie es oft im Vereinssport geschieht häufig Dysbalancen die zu mehr oder weniger starken Fehlhaltungen führen können.