

Crunches



Ausrüstung: Bauchbank oder auch ohne Ausrüstung

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie liegen flach auf der Bank, die Füße können erhöht liegen oder auch fixiert sein. Die Bauchmuskeln sind so vorgespannt, dass die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung beibehält.

Endposition: Der Rücken ist durch Kontraktion der Bauchmuskeln aufgerollt. Der Hüftwinkel verändert sich nicht.

Fixiert/Unfixiert



Die Fixierung der Beine sorgt bei vielen dafür, dass sie den Hüftwinkel zu sehr verändern. Dann führen

Sie Situps und keine Crunches durch. Bei Situps werden vermehrt die Hüftbeuger trainiert. Versuchen Sie deshalb trotz Fixierung Ihre Beine entspannt zu halten. Wenn Ihnen das zu schwer fällt, wählen Sie die Variante mit „frei schwebenden“ Beinen oder zumindest die Variante ohne Fixierung. Hier ist eine Belastung der Hüftbeuger dann kaum möglich.

Je weiter Sie mit dem Po von der Ablage wegrutschen, desto eher werden die Hüftbeuger mit einbezogen. Das Selbe gilt für den Füße/Po-Abstand, wenn Sie die Übung am vollständig am Boden ausführen.

Typische Fehlerbilder

Ziehen am Kopf

Am besten legen Sie die Hände an die Ohren, damit Sie gar nicht erst auf die Idee kommen, mit den Händen an Ihrem Kopf zu ziehen. Damit täuschen Sie sich nur einen größeren Bewegungsradius vor, als Sie wirklich erreichen. Der Kopf bleibt ständig in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Hohlkreuz am unteren Punkt

Wenn Sie merken, dass Sie im unteren Punkt ins Hohlkreuz gehen, liegt das meist daran, dass die Spannung Ihrer Bauchmuskulatur im Gegensatz zu Ihren Hüftbeugern zu schwach ist. Sie können das vermeiden, indem Sie versuchen, den unteren Rücken aktiv in Richtung Boden zu pressen. Oft wird von Trainern der Tipp gegeben, den Rücken stets vollständig am Boden zu halten – das ist jedoch auch nicht ganz korrekt. Zwar ist diese Variante besser, als ins Hohlkreuz zu gehen, dennoch entspricht auch ein Flachrücken nicht unserer natürlichen Anatomie. Konzentrieren Sie sich darauf, die natürliche leichte Lordose in der Lendenwirbelsäule zu erhalten.

[end_tabset]

L-Sitz / V-Sitz Heben am Barren



Ausrüstung: Barren oder Bauchständer

Schwierigkeit: 5/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

(+ allgemeine Stützmuskulatur: m. deltoideus, m. triceps brachii, m. pectoralis)

Achtung, nur für Fortgeschrittene! Verletzungsgefahr bei zu schwacher Stützmuskulatur.

Ausgangsposition: Sie stützen aktiv am Barren. Die Beine hängen unter dem Körper, der Bauch ist bereits vorgespannt. Die Schultern sind stets tief gehalten.

Endposition: Die Füße sind so weit wie möglich nach oben geführt. Der Rücken ist leicht gerundet und der Körperschwerpunkt nach hinten verlagert.

L-Sitz / V-Sitz heben

Alternativ zum V-Sitz heben im Video können Sie die Übung auch auf die Ausführung bis 90° Hüftwinkel begrenzen. Das reduziert die Belastung der Stützmuskulatur. Dabei müssen Sie sich nicht nach hinten lehnen. Die gezeigte V-Sitz Variante setzt ein hohes Maß an Stützfähigkeit im Trizeps und Schulter voraus, da Sie sich nach hinten lehnen müssen, um diese Endposition zu erreichen – brechen Sie hier ein, kann das zum Sturz führen.

Statisch/dynamisch

Sie können versuchen, die Übung zur Verbesserung Ihrer Körperspannung im Endpunkt statisch zu halten und dann wieder erneut einzunehmen.

Typische Fehlerbilder

Vorgebeugter Kopf

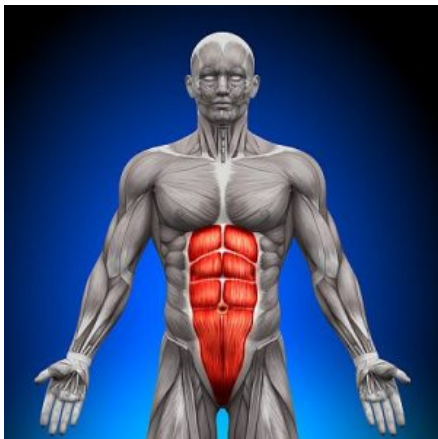
Zwar runden Sie im Rücken bei dieser Übung entsprechend der Funktion Ihres Bauchmuskels leicht ein, dennoch sollten Sie Ihren Kopf möglichst gerade halten. Ansonsten wird die Stabilisierung noch einmal schwieriger und es können Nackenbeschwerden auftreten.

Einsinken/Wegklappen im Stütz

Stellen Sie sicher, dass Ihre Stützmuskulatur ausreichend trainiert ist. Trainieren Sie vorher ausreichend Dips und probieren die den V-/ oder L-Sitz zunächst am Boden oder einem kleinen Barren aus.

[end_tabset]

Beinheben am Bauchständer



Ausrüstung: Bauchständer

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Die Beine hängen unter dem Körper, der Bauch ist bereits vorgespannt. Die Schultern sind stets tief gehalten.

Endposition: Der Hüftwinkel ist so spitz wie möglich, während der Rücken noch am Poster anliegt.

Gestreckte und gebeugte Knie

Mit gestreckten Knien verlängert sich der Hebel dieser Übung. Fehlende Beweglichkeit in der Oberschenkelrückseite kann jedoch die Effektivität bei gestreckten Beinen mindern. Es bietet sich an, mit gestreckten Beinen zu beginnen und mit gebeugten Beinen weiter zu machen, wenn Ermüdung auftritt. So kann diese Übung ähnlich einem Dropsatz gestaltet werden.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Ihre Hüftbeuger werden bei dieser Übung ebenfalls mittrainiert. . Der m. rectus abdominis hat die zentrale Aufgabe der Stabilisierung der Wirbelsäule und wirkt dem Zug der Hüftbeuger stabilisierend entgegen. Lösen Sie den Rücken im unteren Punkt vom Polster, entlasten Sie Ihre Bauchmuskulatur und mindern die Effektivität.

[end_tabset]

Beinheben hängend



Ausrüstung: Klimmzugstange

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie hängen gestreckt an der Stange. Der Körper bildet eine Linie.

Endposition: Je nach Beweglichkeit ist der Bein/Hüftwinkel bei $<90^\circ$. Je höher, desto besser.

Mit Veränderung des Armwinkels

Sie können, um besonders hoch zu kommen, auch Ihren Arm-Rumpf-Winkel verändern. Dadurch können Sie die Belastung auf andere Muskelfasern verschieben, reduzieren aber zumeist die Endkontraktion.

Belastungssteigerung

Durch den Winkel in Ihren Knien steuern Sie die Belastungsintensität. Reicht eine volle Streckung nicht aus, können Sie mit Fußgewichten arbeiten.

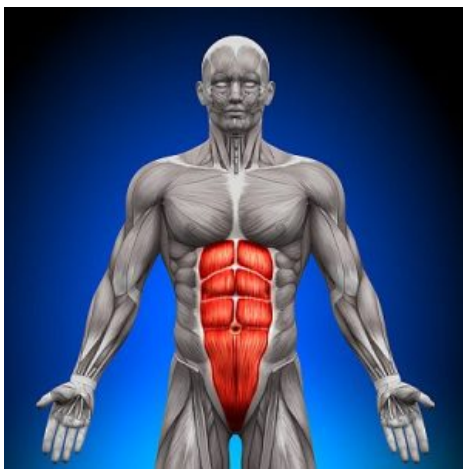
Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Halten Sie im unteren Punkt die Spannung. Sie sollten keinen Schwung aus dem Hohlkreuz holen. Ihre Hüftbeuger sind hier durchaus stark beteiligt, ein Arbeiten aus dem Hohlkreuz entlastet deshalb ganz besonders die Bauchmuskulatur in Ihrer Funktion der Wirbelsäulenstabilisation.

[end_tabset]

Beinheben liegend



Ausrüstung: keine

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie liegen flach auf der Bank. Der Körper bildet eine Linie. Die Hüfte ist neutral gekippt, sodass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung ist.

Endposition: Je nach Beweglichkeit ist der Bein/Hüftwinkel bei $<90^\circ$; der Po darf leicht abheben.

Mit Aufrollen

Sie können auf komplett bis zu den Schulterblättern aufrollen. Das erfordert jedoch eine höhere Körperspannung und involviert den m. erector spinae.

Belastungssteigerung

Durch den Winkel in Ihren Knien steuern Sie die Belastungsintensität. Reicht eine volle Streckung nicht aus, können Sie mit Fußgewichten arbeiten.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Durch den langen Hebel und der Integration des m. iliopsoas (Hüftbeuger) können Sie schnell ins Hohlkreuz ziehen. In der korrekten Haltung befindet sich die Wirbelsäule in neutraler Position. Falls Sie diese nicht halten können, können Sie auch versuchen, Ihre Lendenwirbelsäule auf die Bank zu pressen, sodass kein Luftraum entsteht.

[end_tabset]