Richtiges Bauchtraining – Über Sixpack und Funktionalität

Ob Sixpack oder funktionelle Stütze für unsere Wirbelsäule – unsere Bauchmuskulatur ist nicht nur ästhetisch anzusehen, sondern erfüllt auch viele verschiedene Aufgaben. Dementsprechend vielseitig sollte auch das Training aussehen. An dieser Stelle sollten Sie aufmerksam weiterlesen, wenn Sie Ihr Bauchtraining optimieren wollen.

Muskeln und Funktion

Das beliebte Sixpack oder besser noch ein Eight- oder sogar Tenpack besteht eigentlich gar nicht aus sechs unterschiedlichen Muskeln. Die typische Einteilung entsteht durch das Vorhandensein von drei bis vier Zwischensehnen. Die Anzahl und Anordnung kann sich von Person zu Person unterscheiden. Ein Eightpack entsteht also nicht durch extremeres Training, sondern ist anatomisch bedingt. Genauso verhält es sich mit einer asymmetrischen Unterteilung der Sehnen. Gegen eine solche Asymmetrie lässt sich im Training nichts unternehmen.

Anatomisch betrachtet lässt sich die Bauchmuskulatur in drei Bereiche einteilen:

1. Die vorderen Bauchwandmuskeln



Der m. rectus abdominis ist der Bauchmuskel, den wir in erster Linie als Sixpack wahrnehmen. Er hebt das Becken, senkt den Thorax und beugt den Rumpf nach vorn. Bei ca. 75% der Menschen wirkt der m. pyramidalis unterstützend. Dieser ist jedoch von geringerer Bedeutung und fehlt bei 25% der Menschheit vollständig. Die gerade Bauchmuskulatur trainieren Sie mit den typischen Rumpfbeugebewegungen. Crunches zählen dazu genauso wie die üblichen Rumpfbeugemaschinen.

2. Seitliche und schräge Bauchwandmuskeln

Dazu gehören m. obliquus externus abdominis und m. obliquus internus abdominis als seitliche Bauchmuskeln und der m. transversus abdominis als querverlaufender Bauchmuskel. Die seitlichen Bauchmuskeln erreichen Sie durch ein seitliches Beugen des Oberkörpers. Das geht z.B. auf der Lateralbank. Den querverlaufenden Bauchmuskel erreichen Sie durch eine Rotation im Rumpf – z.B. am Kabelzugturm.

3. Hintere Bauchwandmuskeln

Ebenfalls zur Bauchmuskulatur, aber oftmals nicht in diesem Zusammenhang genannt, gehören der m. quadratus lumborum und m. iliopsoas. Besonders die Funktion des m. iliopsoas (Rückenbeugung und Hüftflexion) wird interessant, wenn wir Bauchübungen betrachten, die ein Heben und Senken der Beine mit einbeziehen. Dazu weiter unten mehr.

Statik und Dynamik

Was ist eigentlich die genaue natürliche Funktion unserer Bauchmuskulatur? Oftmals wird die Rolle der Bauchmuskulatur auf statische Haltearbeit reduziert. Das ist jedoch nicht ganz korrekt. Zum einen arbeitet die Bauchmuskulatur zumindest in kleinen Bewegungen dynamisch, um unsere Wirbelsäule bei all unseren Alltags- und Sportbewegungen optimal zu stützen, zum anderen wirkt sie besonders beim Sport auch über größere Bewegungen dynamisch. Genau so sollten wir unsere Muskulatur deshalb auch trainieren. Ein optimales Bauchtraining schließt sowohl dynamische (Crunches, Beinheben, Maschinen) , als auch statische und gemischte (Unterarmstütz, Seitsstütz, Schiffchen) Übungen mit ein.

Wiederholungszahlen

Aus irgendeinem Grund hat sich gerade für das Bauchtraining ein Training mit sehr hohen Wiederholungszahlen eingebürgert. Wahrscheinlich liegt das daran, dass die meisten einfachen Bauchübungen mit sehr vielen Wiederholungen durchführbar sind und die Bauchmuskulatur aufgrund ihrer täglichen Belastung als sehr ausdauernd eingeschätzt wird. Genauso vielfältig, wie die Funktion der Bauchmuskulatur ist, sollte sie jedoch auch trainiert werden. Niedrige Wiederholungszahlen bei hoher Belastung sorgen für eine Erhöhung der Maximalkraft. Diese kann sich wiederum positiv auf die Stützfunktion in anderen Übungen (z.B. Kniebeugen) auswirken. Höhere Wiederholungszahlen sorgen dafür, dass Ihre Kraftausdauer erhöht wird. Eine saubere Körperhaltung kann somit unter Umständen länger gehalten werden. Nicht zuletzt profitiert die

Hypertrophie von einem mittleren Wiederholungsbereich (ca. 10). Wie Sie sehen, gibt es hier keine sichere Grundregel.

Dysbalancen und Belastung auf die Muskelfasern

Besonders Übungen, die Beinheben involvieren, können genutzt werden, um die unteren Fasern der Bauchmuskulatur verstärkt zur Hypertrophie (Muskelwachstum) zu reizen. Wie bereits oben erwähnt, wird jedoch besonders bei solchen Übungen der m. iliopsoas verstärkt mit belastet. Dieser setzt aber auf der Rückseite der Wirbelsäule an und kann, wenn er im Gegnsatz zum m. rectus abdominis deutlich stärker ist, zu einer Hyperlordose (Hohlkreuz) führen. Wenn solche Dysbalancen vorliegen, kann es sinnvoll sein, den m. iliopsoas aus der Belastungskette auszuklinken. Das schaffen Sie z.B. wenn Sie bei der Bauchmaschine die Beine nicht in die vorgesehene Halterung legen, die Beine bei Crunches nah an den Körper nehmen oder bei Situps die Knie nach außen fallen lassen (Butterfly Situps). Das Gegenteil erreichen Sie, wenn Sie bei Situps die Füße festhalten – dann übernimmt der m. iliopsoas einen Großteil der Arbeit.

Zusammenfassung und Fazit

Optimales Bauchmuskeltraining ist vor allem eins: vielseitig. Neben der typischen Rumpfbeuge dürfen Rotations- und Seitbeugebewegungen nicht fehlen. Zusätzlich zu dynamischen Übungen sollten statische Halteübungen ergänzt werden. Nicht zuletzt darf nicht vergessen werden, dass die unterschiedlichen Muskeln an verschiedenen Stellen ansetzen und sich unterschiedlich auf die Haltung der Wirbelsäule auswirken. Intensives Bauchtraining kann Rückenbeschwerden vorbeugen und reduzieren oder sogar besetigen. Von Zeit zu Zeit macht es Sinn, den m. iliopsoas aus der Belastungskette auszusparen und gezielter den oberen Teil der Bauchmuskulatur zu trainieren, um Fehlhaltungen zu vermeiden.