Sinnvolle Tools für das Bauchmuskeltraining

Unsere Bauchmuskulatur ist nicht nur besonders wichtig die Stabilisation unserer Wirbelsäule, sondern ist auch Merkmal für ästhetische Maßstäbe. Gerade für unsere Bauchmuskulatur gibt es die **unterschiedlichsten Übungen und Varianten, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden können**. Dennoch findet sich auch das ein oder andere Gerät, mit dem wir unsere Bauchmuskulatur noch effektiver trainieren können. Wir wollen an dieser Stelle einmal einen Blick darauf werden, welche Geräte in welcher Form nützlich sein und wie diese zu Ihrem persönlichen Trainingsziel passen könnten. Die Bilder aus diesem Artikel stammen übrigens aus dem **Sortiment für Bauchtrainer von Gorillasports**,

Crunch Bags

Crunches und Situps werden, sobald Sie ein gewisses Trainingslevel erreicht haben und weiterhin mit dem Ziel der Hypertrophie trainieren wollen, schnell zu leicht. Üblicherweise nimmt man sich dann eine Hantelscheibe oder eine Kurzhantel zur Hand, um die Übung zu erschweren. Mit einer Crunch-Bag ist es jedoch möglich, das Zusatzgewicht so zu verteilen, dass die Belastung wesentlich gezielter die Bauchmuskulatur erreicht. Ganz nebenbei lässt diese sich auch als Zusatzgewicht für Dips oder Klimmzüge verwenden.

Ab Roller

Ab Roller machen das Training in erster Linie komfortabler. Diese Artikel gehören definitiv

in die Kategorie „Kann man haben, muss man aber nicht!“. Gerade Anfänger profitieren noch von der geführten Bewegung und neigen weniger dazu, durch andere Muskelgruppen abzufälschen oder die HWS einzurunden. Für Fortgeschrittene bietet ein solches Tool jedoch meist nur eine ungewünschte Entlastung. Wenn Sie im Fitnessstudio so ein Gerät vorfinden – nur zu. Wenn Sie jedoch Anschaffungen für Ihrer Homegym planen, gibt es sinnvollere Trainingsgeräte.

Ab Wheel

Das Ab Wheel ist ein günstiges aber wirklich sehr effektives Trainingstool und trainiert die Bauchmuskulatur besonders in ihrer **dynamischen Stabilisierungsfunktion**. Wichtig ist jedoch, dass dieses Tool keineswegs für Anfänger geeignet ist. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein, sodass Sie in der Lage sind, so viel Spannung aufzubauen, dass die Belastung in erster Linie auf Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur und nicht auf der Wirbelsäule liegt. Wer sich hier selbst überschätzt, kann sich durchaus ernsthafter verletzen. Manche Geräte (so wie das in der Abbildung) bieten zusätzlich zu beidseitigen Griffen die Möglichkeit, die Füße an dem Rad zu fixieren, sodass eine Variation des beweglichen Hebelarms möglich ist. Das gestaltet das Training abwechlungsreich und setzt stetig neue Reize.

Spezielle Bauchroller

Geräte wie dieser Bauchroller zielen meist auf sehr unerfahrene Sportler und können Menschen mit sehr niedrigen Kraftwerten durchaus unterstützen. Für Sportler, die das Ziel haben, wirklich intensiv zu trainieren sind diese Geräte allerdings ziemlich uninteressant. Zwar wird meist ein Poster oder eine CD mitgeliefert, die ein umfangreiches Übungsspektrum ermöglichen sollen, diese Übungen sind jedoch meist eher schlechte Kompromisse, als dass sie Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Durch die Möglichkeit zum schonenden Training für Nacken und Wirbelsäule kann dieses Gerät in Rücksprache mit Therapeut oder Arzt aber durchaus auch sinnvoll eingesetzt werden. Beim engagierten Sportler auch auch dem motivierten und fitten Anfänger wird es jedoch eher verstauben.

Sit up Bänke

Bei einem Sit up müssen Sie wissen, was Sie mit dieser Übung erreichen wollen. Durch die

Befestigung der Beine wird besonders der m. iliopsoas und erst in zweiter Linie die Bauchmuskulatur trainiert. An sich ist das kein Problem, denn die eigentliche Ursache von vielen Rückenproblemen ist nicht- wie fälschlicherweise oft angegeben- ein zu starker m. iliopsoas, sondern eine zu schwache Bauchmuskuatur. Kombiniert mit einer Crunch Bag können Sie jedoch auch mit diesem Gerät durchaus effektiv Wachstumsreize für die Bauchmuskulatur setzen.Wer sich eine stabile, verstellbare Sit up Bank leistet, kann diese oftmals

übrigens auch sinnvoll als Negativbank, z.B. für das Bankdrücken nutzen.

Side-Note

Bei all den möglichen Geräten für die Bauchmuskulatur sollten Sie nicht vergessen, dass das Sixpack letzen Endes durch einen **niedrigen Körperfettanteil** bedingt ist. Den erreichen Sie nicht in erster Linie durch Bauchtraining, sondern durch gezielte Ernährung und ein sinnvolles Ganzkörper-Workout.