

19. Fit und gesund Kongress Westhausen

AK: Bauch kreativ

Die Bauchmuskulatur besteht aus 3 Teilen:

1. Die oberflächliche Schicht: der gerade M. Rectus Abdominis
2. Die mittlere Schicht: die schrägen M. Obliquus internus und externus abdominis
3. Die tiefliegende Schicht: der flächige M.transversus abdominis

Dieser tiefliegende quere Bauchmuskel arbeitet am besten in der Aufrichtung mit einer neutralen LWS. Er gehört zum vorderen Aufrichtungssystem und arbeitet wie eine Art Korsett. Normalerweise springt der Transversus vor der Bewegung einer Extremität an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Je stärker er ist, umso weniger Druck kommt auf die Bauchwand und auf den Beckenboden.

Erwärmung

Verschiedene Schwünge mit den Armen und den Beinen unter Einbeziehung des Rumpfes

Bei allen Übungen:

**!Bauchnabel nach innen und oben fixieren, Rippen nach unten und innen ziehen!
Optimal wäre, wenn gleichzeitig auch die Beckenbodenmuskulatur angespannt wird.**

			
Einbeinstand: Arme schwingen von rechts nach links	Parallelstand: Arme schwingen ohne und mit Rumpf	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben
			
Kniestand, Arme schwingen mit Rumpfsseitneigung zum gebeugten...	..und zum gestreckten Bein, Bauchnabel einsaugen	Kniestand, Handstütz, freier Arm öffnet nach oben...	...eindreihen mit Bein anheben
			
Knie anheben auf Fußbrücken	Knie anheben auf Fußballen, ein Knie tippt zum Boden	Knie anheben und rechts/links schwingen	Knie anheben und auf und zu klappen





19. Fit und gesund Kongress Westhausen

AK: Bauch kreativ

			
Knie anheben und eine Hand kurz nach vorne setzen und wieder zurück	Knie anheben einen Fuß kurz nach hinten setzen und wieder zurück	eine Hand und den kontralateralen Fuß gleichzeitig weg setzen	Alles im Plank

			
Knie nach außen zum Ellbogen oder zur Schulter ziehen, dabei kann der gesamte Rumpf noch nach vorne geschoben werden	Handstütz, Knie zur Gegenseite unter dem Bauch durchschieben, Becken leicht eindrehen	Plank, Füße etwas breiter stellen, Arm und Rumpf aufdrehen	Plank: Becken kippen nach rechts, links

			
Seitenlage, Beine anheben	Oberes Knie zur Schulter ziehen	Seitlicher Plank: Beine hintereinander, Becken anheben...	...oberen Arm öffnen, Rumpf rotieren

			
RL, Kinn zum Hals, Bauchnabel einziehen, ein Bein anheben, das andere dazu holen oder beide Beine oben halten, eine Fußspitze tippt nach unten und wieder hoch	Beine nach rechts und links kippen, Arme dagegen	Beine vorschieben, nur Kopf anheben und mit den Händen halten, Beine leicht vor und zurück bewegen	Beine strecken, abwechselnd senken, Arme nach hinten neben die Ohren führen