

Intelligentes Bauchmuskeltraining

Funktionell – effizient – erfolgreich

Karin Albrecht



TRAINER

 Haug

INHALT



Danksagung	V
Vorwort	VII
Grundlagen	3
1 Das Bauchmuskeltraining der Vergangenheit	4
2 Der Bauch	6
2.1 Die Form des Bauches	6
2.2 Die Gesundheit der inneren Organe	7
2.3 Das Körperfett	7
3 Die Körperhaltung	9
3.1 Fehlhaltungen	10
3.2 Überhang	11
4 Bauchmuskulatur – das Core-System	12
4.1 Globale Bauchmuskulatur	13
4.2 Missverständnisse	13
5 Neue Schule – intelligentes Bauchmuskeltraining	22
5.1 Urbewegungen – funktionelle Schönheit	22
5.2 Lokales und globales Muskelsystem	23
5.3 Core – die tiefste lokale Schicht	24
5.3.1 Dysfunktion der Core-Muskulatur	24
5.3.2 Paradoxe Transversus-Aktivität	24
5.3.3 Lokale Stabilisation kann nicht auf die übliche Weise trainiert werden	28
5.3.4 Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	29
5.3.5 Globale Bewegungen des Rumpfes	29
Praxis	33
6 Trainingsempfehlungen	34
6.1 Aufbau eines intelligenten Bauchmuskeltrainings	34
6.2 Zur Übungsauswahl	36
7 Übungen in Rückenlage	38
7.1 Ausgangsposition für die Core-Ansteuerung	38

7.2	Core-Ansteuerung	38
7.3	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	40
8	Übungen im Vierfüßlerstand	47
8.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	47
8.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	48
9	Übungen Unterarmstütz	51
9.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	51
9.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	52
10	Bauchmuskelübungen mit sinnvollen Trainingsgeräten	54
10.1	Training mit dem Dynair-A	55
10.2	Training mit dem Aero-Step XL	59
10.3	Training mit Dynair XXL	60
10.4	Training mit dem Jumper	62
10.5	Training mit dem Ball	65
10.6	Training mit dem Gymstick	72
11	Bauchmuskeltraining an Geräten	74
11.1	Rotationskraft am Gerät	75
11.2	Schlingen	76
11.3	Kabelzug	78
11.4	Schrägbank	80
12	Trainingspläne	81
12.1	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level I	81
12.2	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level II	85
12.3	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level III	88
12.4	Work-out „Post-Reha“ – Level I	91
12.5	Athletisches Stabilisations-Training – Post-Reha Level II	97
12.6	Core-Ansteuerung nach der Geburt – Level I	102
12.7	Von Core zu Bauch nach der Geburt – Level II	102
12.8	Work-out mit dem großen Ball – Level I	112
12.9	Work-out mit dem großen Ball – Level II	118
12.10	Work-out mit dem Dynair-A Level I	124
12.11	Work-out mit dem Dynair-A Level II	130
	Literaturverzeichnis	143



Praxis

6 Trainingsempfehlungen

6.1 Aufbau eines intelligenten Bauchmuskeltrainings

Wer sich nur um die äußere Bauchmuskelschicht kümmert, tut wenig, und zum Teil kann das Wenige sogar schaden. Nach dem vorliegenden Buch wird immer zuerst das tiefe stabilisierende Core-System angesteuert und dann die Übung ausgeführt. Um das global stabilisierende System optimal zu fördern, arbeiten wir mit labilen, dynamischen Unterlagen.

Mehr präzise Stabilisation

Das Besondere dieses Buches ist, dass die stabilisierenden Systeme – sowohl die lokalen bzw. segmentalen als auch die globalen Stabilisatoren – willentlich in die Übungen einbezogen werden. Die segmentalen Stabilisatoren werden im Voraus aktiviert. Diese Aktivität soll anschließend während der ganzen Übungsdauer gehalten werden.

Merke

Die Aktivität der stabilisierenden Muskeln soll niedrig intensiv sein!

Empfohlener Übungsaufbau:

- Einnehmen einer neutralen Körperhaltung in der Ausgangslage
- Ansteuern/Aktivieren der lokalen Stabilisatoren
- Ausführen der Bewegung

Übungsdauer

Spannungsdauer bis zur Ermüdung. Wenn wir von Kraftausdauer sprechen, meinen wir die aerobe Energiebereitstellung der globalen Muskulatur. Es

wird eine Spannungsdauer von 45 – 150 Sek., teils sogar bis 180 Sek. bis zur Ermüdung empfohlen. Für ein submaximales Krafttraining beträgt die empfohlene Spannungsdauer bis zur großen (fast totalen) Ermüdung 25 – 60 Sek., immer unter der Voraussetzung einer korrekten Übungsausführung und mit Atmung.

Diese Empfehlung bezieht sich auf die globale Muskulatur. Bei der lokalen Muskulatur geht es nicht um eine Zeitempfehlung, da diese immer tätig ist. Die lokale Muskulatur arbeitet aerob in niedriger Intensität, die während der Übung gehalten werden können soll. Innerhalb der genannten Zeit können die Wiederholungen und Choreografien umgesetzt werden.

Merke

Üblicherweise wird die kontrollierte Ansteuerung der lokalen Muskulatur in zu hoher Intensität ausgeführt, was zur Folge hat, dass die globale Muskulatur die Arbeit übernimmt. Das ist jedoch nicht beabsichtigt.

Wiederholung

- Die Übungen dürfen so oft wiederholt und in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ausgeführt werden, bis die gewünschte Ermüdung eintritt.
- Pro Muskelgruppe können 1 – 3 Sets oder 1 – 3 unterschiedliche Übungen ausgeführt werden.

- Als Steigerung kann der Bewegungsweg halbiert oder gedrittelt werden.
- Als zusätzliche Variante können am Ende der Bewegung Endkontraktionen (kleine Bewegungen am Bewegungsende) ausgeführt werden.
- Um die Durchblutung anzuregen, sollen nach den Endkontraktionen 1–2 Wiederholungen in mittlerem Bewegungstempo im ganzen Bewegungsradius ausgeführt werden.
- Mobilisationen zwischen den Sets und nach der Übung fördern die Durchblutung und somit die Erholung.

Atmung

Das Wichtigste ist die Vermeidung der Pressatmung. Pressatmung ist eine Fehlstrategie oder weist auf eine Dysfunktion der stabilisierenden Systeme hin. Pressatmung und Anhalten der Atmung führen zu einer Erhöhung des Blutdrucks und des Druckes im Bauchraum (Beckenbodenbelastung), beides kann sich gesundheitsschädigend auswirken. Folgendes ist bei der Atmung zu beachten:

- Ausatmung in der Belastungs-Phase (Spannungs-Erhöhung)
- natürliche Atmung
- flache und kurze Atmung bei Endkontraktionen und bei den letzten Wiederholungen erlaubt
- Core-Ansteuerungen ohne Atemgeräusch
- auch im Alltag Vermeidung von Pressatmung oder Anhalten der Atmung bei Belastung

Trainingshäufigkeit

Bis das Core-System funktioniert, soll das System mehrmals am Tag während 1–2 Minuten angesteuert werden.

Die globale Bauch- und Rumpfmuskulatur kann je nach Trainingsintensität 2–3-mal pro Woche trainiert werden. Ein Maximalkrafttraining soll nur 2-mal pro Woche durchgeführt werden.

Fehler

Übungen müssen abgebrochen werden, wenn folgende Fehler auftreten:

- Die Körperposition ist nicht korrekt.
- Die Bewegung ist nicht korrekt.
- Der Bewegung geht eine Pressatmung voraus.
- Während der Übung wird die Atmung angehalten.

Gute Technik

Eine gute Trainingstechnik bedeutet, dass die Bewegungen mit dynamisch stabiler Körperhaltung kontrolliert und harmonisch ausgeführt werden und die Atmung natürlich fließen kann.

Trainingsqualität

- Die gewählten Übungen müssen physiologisch und somit „sicher“ sein.
- Die Übungen müssen zielgerichtet sein und das gewollte Resultat produzieren, sie müssen alltags- oder sportartspezifisch oder körperfordernd sein.
- Das Training soll motivieren und Spaß machen.
- Die Teilnehmer sollen das Training mit einem Gefühl von „Erfolg und Befriedigung“ verlassen.

Gute Methodik

Der Trainer muss

- die Teilnehmer wie ein Coach begleiten und klare, kurze Anweisungen geben,

- eine deutliche Körpersprache sprechen, eine vorbildliche Körperhaltung haben,
- die Teilnehmer aufmerksam beobachten und angemessen korrigieren,
- die Teilnehmer ermutigen, motivieren, loben,
- Feedback verlangen und ein solches ernst nehmen.

6.2 Zur Übungsauswahl

Core-Ansteuern und Trainieren der Rumpfstabilisatoren. Um die tiefen stabilisierenden Muskeln zu finden und zu spüren, braucht man Ruhe und Zeit, Selbstwahrnehmung und Tiefenwahrnehmung. Nach einer präzisen Information soll der Teilnehmer die Aufmerksamkeit in denjenigen Muskel oder Körperbereich bringen, in dem die Kontraktion stattfinden soll.

Die lokalen Stabilisatoren des Rumpfes können via Kokontraktion über den Beckenboden oder über den M. transversus abdominis oder über die Mm. multifidi angesteuert werden. Im Bauchmuskeltraining arbeiten wir nicht mit den Mm. multifidi, die Ansteuerung des M. transversus abdominis und des Beckenbodens eignet sich besser.

Suchen und Finden des M. transversus. In unterschiedlichen Körperpositionen lässt man die Fingerspitzen oberhalb des Schambeins in den Bauch sinken, zieht dann die Bauchdecke vom Schambein her sanft nach innen und nach oben, hält und atmet gleichzeitig weiter. Die schrägen Bauchmuskeln und der gerade Bauchmuskel sollen entspannt bleiben.

Suchen und Finden des Beckenbodens. Die Beckenbodenmuskulatur wird optimal in einer neutralen Position (phy-

siologische Lendenlordose mit gehobenem Brustbein) angesteuert. Es sollen weder das Gesäß noch der gerade Bauchmuskel arbeiten. Eine gute Vorstellung ist, die Körperöffnungen zu schließen und die spürbare Muskelplatte nach innen zu heben.

Es ist nicht zwingend notwendig, immer über die Ansteuerung des Beckenbodens die Übung aufzubauen, es kann auch nur über den Transversus gearbeitet werden (außer nach einer Geburt).

Es empfiehlt sich sehr, durch taktile Kontrolle am Hüftknochen und/oder mit einer Hand unter der Lendenwirbelsäule zu kontrollieren, ob die Lendenwirbelsäule und das Becken wirklich ganz stabil ruhig gehalten werden können.

Die langsame, korrekte Ansteuerung des Core-Systems ist nicht immer ein „Muss“. Bei Kundengruppen, die direkt in die globalen Muskelreize gehen wollen, empfehle ich, präzise mit der neutralen Beckenposition zu arbeiten und vor der Bewegung mindestens den M. transversus nach innen anzusteuern.

Praxistipp

Trainerempfehlungen für die Core-Ansteuerung:

- Ausweichbewegungen beobachten und mitteilen

- darauf achten, dass die Teilnehmer weiteratmen, die Atmung jedoch nicht vorgeben
- zur Entspannung Mobilisationen durchführen lassen
- kontrollieren, ob auch kein Schmerz und keine Erschöpfung eintreten; eine Ermüdung der Konzentration ist o.k.
- der Brustkorb nach vorne geschoben wird,
- der Beckenboden nach außen gepresst wird (nicht sichtbar),
- die Atmung unterbrochen wird oder Atemgeräusche hörbar sind.

Praxistipp

Ausführungsempfehlungen:

- Übungsposition in physiologischer Lendenlordose einnehmen
 - Aufmerksamkeit in den Unterbauch oder in den Beckenboden bringen
 - langsam die Muskulatur anspannen und nach innen ziehen
 - die Kontraktion bis 10 Sek. halten, gleichzeitig weiteratmen
 - die Kontraktion langsam loslassen
 - 3 – 7 Wiederholungen ausführen
 - durch taktile Kontrolle die Muskelaktivität und die Körperpositionen kontrollieren
- Beachtung möglicher Fehlerquellen.** Bei folgenden Veränderungen der Körperposition und -haltung handelt es sich um Ausweichbewegungen. Dass die lokale Muskulatur nicht angesteuert wurde, muss angenommen werden wenn
- das Becken sich bewegt (Aufrichtung wie Kippung),
 - die Brustbein-Schambein-Linie sich verkürzt,
 - der Bauch nach außen gepresst wird,
 - die Rippen zusammengezogen werden,