



Kraft für den Bauch

Nicht nur optisch sind straffe Bauchmuskeln ein Vergnügen. Sie geben vor allem dem Rücken Halt. Für ein effektives Training sorgen die folgenden Übungen.

Trainierte Bauchmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule, schützen vor Rückenschmerzen und schonen die Bandscheiben. Mit einfachen Übungen lassen sie sich rückenschonend und wirkungsvoll kräftigen. Viele Übungen sind zu Hause durchführbar. Mit einer Campingmatte, schöner Musik und einem Tagebuch zur Dokumentation Ihres Trainingsfleißes haben Sie alle Utensilien, die Sie erfolgreich durch das Training führen. Ein Beispiel für ein gesundheitsorientiertes Übungsprogramm für die geraden Bauchmuskeln zeigen die Fotos.

Wiederholen

Kontinuierliches Üben ist dabei das A und O – übrigens für jede Art von Leistungssteigerung, egal ob beim Musizieren, bei einem Computerprogramm oder im Sport. Die Pausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollten daher nicht zu lang sein. Ideal wäre eine



1. Nehmen Sie Ihre Bauchmuskeln wahr: In der Rückenlage liegen beide Arme angewinkelt über dem Kopf auf dem Boden. Spüren Sie, dass Ihr Rücken ein Hohlkreuz macht.



2. Spannen Sie die Bauchmuskeln an: Drücken Sie nun Ihre Lendenwirbelsäule fest auf den Boden, so dass das Hohlkreuz verschwindet. Spannen Sie gleichzeitig die Gesäß- und Beckenbodenmuskeln fest an. Atmen Sie zehnmal tief ein und aus. Wiederholen Sie diese Übung zweimal.



3. Heben Sie den Oberkörper an: Aus dieser Haltung heben Sie nun langsam, Wirbel für Wirbel, den Kopf und die Schulterblätter vom Boden ab – nicht weiter als 45° – und senken den Oberkörper langsam wieder. Die Arme befinden sich ausgestreckt neben dem Körper. Atmen Sie beim Aufrollen des Oberkörpers aus und beim Absenken ein. Der Körper wird nie ganz abgelegt.



Unsere Autorin:
Elisabeth Hinkes,
Sport- und
Gesundheitsberaterin

Reihe verschiedener Übungen mit drei-bis fünf-Serien à zehn Wiederholungen an jedem zweiten Tag. Schon nach kurzer Zeit wird sich der Erfolg spürbar einstellen: Die Übungen lassen sich mit weniger Anstrengung durchführen und die Muskeln fühlen sich fester an. Auch Verspannungen im unteren Rücken werden der Vergangenheit angehören, sofern zu schwache und stark verkürzte Muskeln die Ursache dafür waren. Um einen sichtbaren kosmetischen Effekt – sprich: einen Waschbrettbauch – zu erzielen, bedarf es allerdings eines intensiveren Körpertrainings, gekoppelt mit Ausdauerinheiten und einer Ernährungsumstellung.

Mehr Übungen

In regelmäßigen Abständen möchten wir Ihnen an dieser Stelle weitere Übungen für die Rückengesundheit vorstellen, etwa für die schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskeln.