

## Differenziertes Bauchmuskeltraining

### Hüftbeuger-Ausschaltung

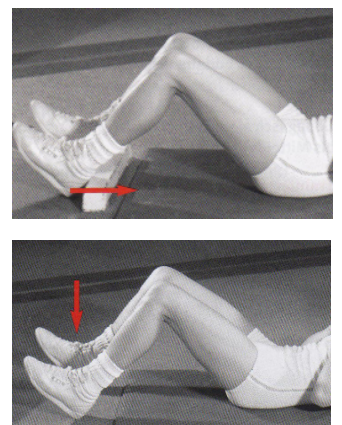
Beim differenzierten Bauchmuskeltraining macht es Sinn, ein breites Sortiment an Bauchmuskelübungen einzusetzen, bei denen jegliche dynamische und auch weitgehend statische Hüftbeugeraktivität unterbunden ist. Ein explizites differenziertes Hüftbeugertraining ist ebenfalls wichtig; eine der hierfür geeigneten Übungen ist das Beinheben am Hüftpendel. Bauch-/Hüftbeuger-Schlingenübungen stellen schliesslich äusserst umsetzungsstarke Kraftübungen dar, jedoch bedürfen sie einer ausreichenden Bauchmuskelkraft und einer guten Koordination, damit keine ungünstigen Belastungen beim Üben entstehen.

Nun haben alle Hüftbeuger ihren Ansatz am Bein. Hohe dynamische Hüftbeugeraktion finden wie demnach bei Beinhebeübungen, z.B. am Beinheber-Gerät, am Reck frei hängend oder beim Leg-raise sowie bei Übungen wie den Sit-ups. Um nun dynamische Hüftbeugeraktivitäten beim Bauchtraining zu unterbinden, sind lediglich zwei einfache regeln zu befolgen: Erstens dürfen keinerlei Bewegung im Hüftgelenk erfolgen. Zweitens muss in der konzentrischen Phase auf die Kyphosierung der BWS und LWS geachtet werden, d.h. also einrollen statt geradem aufrichten ist Pflicht!

Bleibt die Frage der statischen Hüftbeugeraktivität. Jegliche statische Hüftbeugeraktivität lässt sich verhindern, wenn man gemäss dem mechanischen Grundprinzip „Actio = Reactio“ die Hüftbeuger über ihre Fixpunkte am Bein den vollen Zug nicht übertragen können. Dieses Prinzip sei an folgendem Beispiel erläutert:

Sind also beim Bauchtraining Ihre Füsse z.B. mit einer Fussrolle oder die Oberschenkel mit einem Gurt fixiert, so können Ihre Hüftbeuger die volle Zugkraft über das Bein auf die Rolle/Gurt übertragen. Sind die Beine jedoch nicht fixiert, kann keine Kraft übertragen werden. Maximal kann dann nur noch gegen das reine Beingewicht gezogen werden, dann wäre die Hüftbeugerkraft grösser, würde sich das Bein sofort bewegen, die Hüfte beugen, und bei den freien Übungen würde der Übende schliesslich das Gleichgewicht verlieren.

Eine andere Methode, mit der jeglicher Hüftbeugerzug verhindert werden kann, benutzt das Prinzip der antagonistischen Hemmung. Demnach kommt es bei Kontraktion eines Muskels zur reflektorischen Entspannung seines Antagonisten. Aktiviert man beim Bauchtraining gezielt die Hüftstrecker (Gesäss oder hintere Oberschenkel), so werden die antagonistischen Hüftbeuger reflektorisch entspannt. Dies lässt sich sehr einfach über eine Beinfixierung mittels Fersenzug gegen eine Strebe (Zug über hinter Oberschenkelmuskulatur) oder über Fersendruck auf den Boden (Zug über die Gesässmuskulatur) realisieren.



Beim dynamischen Training des geraden Bauchmuskels muss natürlich u.a. die obere LWS flektiert werden, was auch eine Verkürzung der oberen Fasern des Hüftbeugers (Psoas) bedeutet. Wegen der reflektorischen Entspannung bzw. aufgrund der fehlenden Zugmöglichkeit kann er jedoch keine oder nur sehr geringe mechanische Arbeit leisten; die Bauchmuskulatur muss somit die Hauptarbeit erbringen und kann dabei auch noch über die volle Amplitude beübt werden.

Quelle: Buch „Differenziertes Krafttraining“, Axel Gottlob