

Mythos Bauchtraining

Wer möchte ihn nicht, den perfekten Bauch? Während die Frauen sich eher einen flachen, straffen Bauch wünschen, stellen sich die Männer unter einem perfekten Bauch einen Waschbrettbauch vor. Ganz oft werde ich gefragt, was man denn für Übungen machen muss, um den kleinen oder größeren Bauch wegzubekommen und einen perfekten Bauch zu formen. Ist es überhaupt möglich, so perfekte Bauchmuskeln zu bekommen wie sie in den Hochglanzmagazinen zur Schau gestellt werden?

Nichts ist unmöglich! ...fast nichts. Mit dem richtigen Training und einer entsprechenden Ernährung kann jeder entsprechend seiner individuellen Voraussetzungen seinen perfekten Bauch formen. Das muss nicht der Bauch aus dem Hochglanzmagazin oder der Bauch von XY sein- gewisse genetische und andere individuelle Voraussetzungen muss man beachten und dementsprechend **individuell** sein **Ziel setzen**.

Zum perfekten Bauch gelangt man zunächst über ein entsprechendes Krafttraining. Als **Übung** für die Bauchmuskeln eignet sich der Crunch (Rumpfheben) in vielfältigen Variationen. Wichtig ist es hierbei die Übungen so zu kombinieren, dass dabei alle Faserzüge und Muskelabschnitte der Bauchmuskulatur trainiert werden und jeweils dem gesamten Bewegungsumfang der Bauchmuskeln Rechnung getragen wird. Es ist also sinnvoll mindestens drei verschiedene Übungen – eine für die oberen Muskelabschnitte, eine für die unteren Muskelabschnitte und eine für die seitlichen Muskelabschnitte - zu wählen. Bei der Übungsauswahl lasst Ihr Euch am besten bei Eurem Coach beraten.

Bei der **Übungsausführung** gilt für alle Bauchübungen: Vermeidung des Hohlkreuzes durch Ankippen des Beckens und aktiver Anspannung im Bauch. D.h.: den unteren Rücken auf den Untergrund drücken und den Bauch anspannen, indem der Bauchnabel wie ein Druckknopf nach unten in Richtung Unterlage gedrückt wird. Der untere Rücken wird also runder. Für ein optimales Bauchtraining ist es zudem wichtig die Beckenbodenmuskulatur fest anzuspannen. Es wird erst dann mit der Übung begonnen, wenn zwischen dem unteren Rücken und der Unterlage keine Luft mehr ist und die Beckenbodenmuskulatur ganz fest angespannt ist. Die Wirbelsäule wird dann Wirbel für Wirbel vom Boden aufgerollt bis die höchste Kontraktion erreicht worden ist.

Entscheidend für eine Ausführung über die volle Amplitude und eine isoliertes Training der Bauchmuskulatur ist letztlich auch, dass die so genannten Hüftbeuger ausgeschaltet werden. Dies kann z.B. durch ein Drücken der Fersen auf den Boden erreicht werden.

Um eine optimale Übungsausführung zu erreichen, ist es gut, wenn Ihr die Übungsausführung gemeinsam mit Eurem Coach anschaut.

Schließlich sind noch die **Trainingsprinzipien** (Superkompensation, Steigerung sowie SAID) zu beachten.

Der am häufigsten zu beobachtende Fehler beim Bauchtraining ist der, dass zu viele Wiederholungen gemacht werden: Hunderte von Crunches, Bauchintensivkurse, Bauch Beine Po...und nichts bis nicht viel passiert. Und warum?

Die Antwort ist einfach: Eine zu hohe Wiederholungsanzahl ist kein Muskelaufbautraining, sondern eine äußerst quälende Form eines kürzeren Ausdauertrainings. Es gibt durchaus effektivere und bedeutend angenehmere Möglichkeiten, Kalorien zu verbrennen, als auf einer Gummimatte 20 Minuten ohne wirkliche Pausen kleine wippende Bewegungen auszuführen. Es lässt sich vielleicht noch darüber streiten, ob ein Wiederholungsoptimum bei maximaler

Auslastung bei 8-10 oder bei 15-20 Wiederholungen liegt, aber bestimmt nicht bei über 50 WH. Die Frage, die sich stellt ist: wie ist es dazu gekommen, dass ein Bauchmuskeltraining trotz aller Trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse über Muskelaufbau in dieser Form durchgeführt wird? Zum einen gibt es das Vorurteil - besonders verbreitet bei Frauen - mein Bauch sollte nicht dicker, sondern flacher werden - deshalb Muskelausdauertraining, um keine zu dicke Muskeln zu bekommen. Dies ist natürlich völliger Unsinn: nicht der zu dicke sondern der zu schwache Muskel macht den Bauch durch die fehlende Bauchspannung dick. Ein weiteres Problem: die Bauchübungen werden nicht in der vollen Bewegungsamplitude durchgeführt und die Endkontraktion wird nicht gehalten bzw. meist nicht einmal erreicht. Dafür gibt es zwei Gründe: zum einen sucht sich der Körper immer den Weg des geringsten Widerstandes, im Besonderen wenn er gelernt hat, dass z.B. in einem Kurs unendlich viele Wiederholungen und Übungen von ihm bewältigt werden müssen. Zum anderen kommt es beim Aufrollen des Oberkörpers –Crunch- oder des Beckens –Beckenheben- häufig zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und diese werden umso stärker, je größer die Bewegungsamplitude wird.

Der Schmerz lässt sich in fast allen Fällen durch eine gute Übungsausführung vermeiden (siehe oben). Ausnahmen können sein: eine ausgeprägte Skoliose in der LWS, Vorwölbungen, Wirbelgleiten, Bandscheibenvorfall oder extrem gereizte Schmerzrezeptoren z.B. bei chronischen Rückenschmerzen - in solchen Fällen muss individuell durch einen kompetenten Trainer oder Therapeuten die richtige Bauchübung gefunden werden.

Nur eine ausreichend starke bzw. hypertrophierte Muskulatur kann die Innereien halten, die Bauchspannung verbessern und zeichnet sich sichtbar als „Waschbrettbauch“ unter der Haut ab.

Und hier kommt der vorletzte Punkt zur Erreichung eines perfekten Bauches: die **Sichtbarkeit** der Muskeln wird zumeist verdeckt durch das zu reichliche Fettgewebe. Selbst relativ bescheidene Bauchmuskeln sehen recht gut aus, wenn sie nicht durch zu viel an Unterhautfettgewebe verdeckt werden.

Das wird aber nicht im Krafttraining entschieden! Durch ein Bauchmuskelaufbautraining wird nicht der Körperfettanteil in dieser Region gesenkt, da kein direkter Stoffwechselzusammenhang zwischen diesen zwei Gewebetypen besteht. Auch wenn der Muskel und das Fettgewebe in der gleichen Region liegen, müssen die freigesetzten Fettsäuren erst den Blutkreislauf passieren. Und im Krafttraining spielen Fette als Energieträger auch kaum eine Rolle.

Um Körperfettanteil und Unterhautfettgewebe zu verringern, ist viel Bewegung, gezieltes Ausdauertraining und eine gesunde Ernährung erforderlich.

Zuletzt ist noch anzumerken, dass allein durch eine **gute Haltung** der Bauch schon sichtbar flacher wird. Es ist also für einen perfekten Bauch sinnvoll auch die Muskulatur zu trainieren, die für eine optimale Haltung sorgt.

Also los geht's...der Sommer ist nicht mehr weit!

Viel Spaß beim Trainieren wünscht Euch Euer Trainer-Team vom SUN-Fitness!