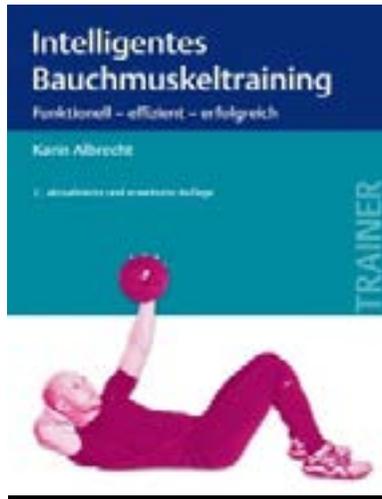




Albrecht, K. Intelligentes Bauchmuskeltraining Funktionell - effizient - erfolgreich



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

Die 1. Auflage des Buches ist verkauft. Sie hat Diskussionen ausgelöst und viele konstruktive Gespräche gebracht. Das Buch ist ein großer Erfolg und hat viel bewirkt. Deshalb war es mir auch eine Freude, es zu überarbeiten und zu ergänzen.

Der Bauch – ein heißes Thema, das fast niemanden kalt lässt. Das Bild, wie ein schöner Bauch auszusehen hat, verändert sich immer wieder. Heute ist es eine feste Taille und ein sehr flacher Bauch, wenn möglich mit „Waschbrettkonturen“. Diese Konturen sind vor allem bei Männern sehr gefragt, es gibt aber auch Frauen, die sich für solche Erhebungen engagieren. Um eine feste Taille und einen flachen Bauch zu erreichen, werden unterschiedlichste Empfehlungen gegeben. Ich möchte mit diesem Buch zusätzliche Inspirationen geben und besonders auf das Ziel und das Können der Teilnehmer eingehen.

Mein Ziel ist und war es, Übungen vorzustellen, die gleichzeitig funktionell bzw. gesund sind und die gewünschte Körperform „flacher Bauch/feste Mitte“ begünstigen. Dazu sind einige Begriffsklärungen nötig. Viele Begriffe wie Hohlkreuz, funktionelles Training, Stabilisation usw. sind sehr im Trend und werden in unterschiedlichster Weise verwendet, was in der Fitnessbranche zu viel Verwirrung führt. Um jegliches Missverständnis auszuräumen – es gibt keinen Unterschied zwischen gesundheits- und schönheitsorientiertem Training. Es gibt sinnvolles Training, und dieses führt immer zu Attraktivität und Schönheit, Punkt.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ein intensives Bauchmuskeltraining nicht sehr einseitig und rückenbelastend sei. Meine Antwort hierzu lautet: Nein, ein intensives Bauchtraining bedeutet nicht, auf dem Rücken zu liegen, die Wirbel auf den Boden zu drücken und Beugung zu üben, das Gegenteil ist der Fall! Ist das Training lokal und global aufgebaut und sind die Übungen entsprechend zusammengestellt, wird der Rücken nicht nur geschützt, sondern sogar gekräftigt. Die Kontrolle des M. transversus schützt die Wirbelsäule, die Ausgangspositionen kann man so wählen, dass die globalen Stabilisatoren sowohl die Taille formen als auch den Rücken kräftigen, und die Übungen für die globalen Bewegungen packen dann das begehrte Sixpack oben drauf. Natürlich ersetzt ein Bauchtraining nicht das Ganzkörpertraining, ergänzt es aber optimal.

In erster Linie soll das Buch jedoch ein Praxisbuch sein, ein Buch, das zweckmäßige Bauchmuskelübungen aufzeigt und, ganz wichtig, einen sinnvollen Aufbau der Bauch- und Rumpfmuskulatur vermittelt, damit schöne, attraktive Bäuche erarbeitet werden können.

Im Praxisangebot setze ich 2 Schwerpunkte:

1. Schwerpunkt ist das Bauchtraining mit dem Fokus auf die lokale tiefe Core-Ansteuerung und Kraftausdauer;
2. Schwerpunkt ist das globale Krafttraining, welches den M. transversus integriert – hier in dieser Auflage mit dem smartAbs-Konzept der star – school for training and recreation ergänzt.

Alle Übungen finden Sie im Übungsteil dieses Buches mit eingehender Bebilderung und Beschreibung, in dieser Auflage ergänzt um neue Übungen und Varianten. Die vor-

gestellten Übungen können im Gruppentraining, im Gerätebereich und im Personal Training eingesetzt und selbstverständlich kreativ erweitert werden. Außerdem werden mögliche Übungsabfolgen gezeigt. Auch da ist der kreative Raum unendlich groß.

Das Buch kommt dem Trend, kurze und intensive Thementrainings zu absolvieren, entgegen. Wir in der star – school for training and recreation haben daraus zusätzlich ein Trainingskonzept entwickelt, das smartAbs-Konzept. Drei Programme dieses Trainings sind im Buch integriert.

Ich bin der Meinung, dass das Beschreiben des intelligenten Bauchmuskeltrainings und das Lesen darüber eine große Prise Humor, Gelassenheit und ein außerordentliches Maß an Pragmatismus verdienen – gehen wir es an! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Freude dabei.

Zürich, im September 2015

Karin Albrecht

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Vorwort	6

Teil 1

Grundlagen

1	Bauchmuskeltraining der Vergangenheit	17
2	Der Bauch.	19
2.1	Form des Bauches	19
2.2	Gesundheit der inneren Organe	19
2.3	Körperfett	20
3	Körperhaltung.	22
3.1	Fehlhaltungen.	23
3.2	Überhang	24
4	Bauchmuskulatur – das Core-System	25
4.1	Globale Bauchmuskulatur.	26
4.2	Missverständnisse	26
4.2.1	Sportartspezifisch versus funktionell	26
4.2.2	Crunches	27
4.2.3	Beinlift	28
4.2.4	Angst vor dem Hohlkreuz?.	30
4.2.5	Reverse-Crunches	31
4.2.6	Auch kein „Wirbel-für-Wirbel-Auf-und-Abrollen“!	33
4.2.7	Zieht der M. rectus den Oberkörper in die Beugung?	34
4.2.8	Gibt es verkürzte Rückenmuskeln?	34
4.2.9	Soll man die LWS auf den Boden legen oder drücken?.	34
4.2.10	Muskeln isoliert trainieren	35
4.2.11	Der „gepumpte“ Muskel – beeindruckende Muskelberge und Kurven ohne Funktion	36
4.2.12	Empfehlung: die neutrale Beckenposition als Ausgangslage	36
5	Neue Schule – intelligentes Bauchmuskeltraining	37
5.1	Urbewegungen – funktionelle Schönheit	37
5.2	Lokales und globales Muskelsystem.	38
5.3	Core – die tiefste lokale Schicht	38
5.3.1	Dysfunktion der Core-Muskulatur.	40
5.3.2	Paradoxe Transversus-Aktivität	40
5.3.3	Lokale Stabilisation kann nicht auf die übliche Weise trainiert werden	43

5.3.4	Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	44
5.3.5	Globale Bewegung des Rumpfes – Leistungstraining	45
5.4	smartAbs	48

Teil 2

Praxis

6	Trainingsempfehlungen	51
6.1	Aufbau eines intelligenten Bauchmuskeltrainings	51
6.1.1	Mehr präzise Stabilisation	51
6.1.2	Übungsdauer	51
6.1.3	Wiederholung	51
6.1.4	Atmung	52
6.1.5	Trainingshäufigkeit	52
6.1.6	Fehler	52
6.1.7	Gute Technik	52
6.1.8	Trainingsqualität	53
6.1.9	Gute Methodik	53
6.2	Zur Übungsauswahl	53
7	Übungen in Rückenlage	55
7.1	Ausgangsposition für die Core-Ansteuerung	55
7.2	Core-Ansteuerung	55
7.3	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	56
7.3.1	Übung 1 – Fersendips	56
7.3.2	Übung 2 – Fersendips mit Fersenschub	56
7.3.3	Übung 3 – Crunches und starCrunches	57
7.3.4	Übung 4 – starCrunches	58
7.3.5	Übung 5 – starCrunches Level II	58
7.3.6	Übung 6 – Core, Rotation, Rotationskontrolle	59
7.3.7	Übung 7 – starCrunches Level III	60
7.3.8	Übung 8 – starCrunches aus 90/90/90°	61
7.3.9	Übung 9 – starCrunches aus 90/90/90°, diagonale Variante	61
7.3.10	Übung 10 – starCrunches aus 90/90/90° mit Fersenschub	61
7.3.11	Übung 11 – starCrunches aus 90/90/90° mit Fersenschub, diagonale Variante	62
7.3.12	Übung 12 – starCrunches mit Hebelveränderung	62
7.3.13	Übung 13 – Crunches mit Gewicht	63
7.3.14	Übung 14 – Crunches mit Gewicht und Fersenschub aus langem Hebel	63
7.3.15	Übung 15 – Crunches mit Gewicht, Steigerung langer Hebel und Fersenschub	63
8	Übungen im Vierfüßlerstand	64
8.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	64
8.1.1	Übung 1	65
8.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	65
8.2.1	Übung 1 – Level II – lokal/global/global	66

8.2.2	Übung 2 – Level II	67
8.2.3	Übung 3 – Hill-Climber	68
8.2.4	Übung 4 – Variante Knie seitlich anziehen	68
9	Übungen Unterarmstütz	69
9.1	Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung	69
9.1.1	Übung 1	69
9.2	Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren	69
9.2.1	Übung 1 – Level II – lokal/global/global	70
9.2.2	Übung 2 – Trippeln in der Langbankposition	70
9.2.3	Übung 3 – Level III	71
9.2.4	Übung 4 – Variante Knie seitlich anziehen	71
9.2.5	Übung 5 – Langbank und Kniedips	71
9.2.6	Übung 6 – Seitlage mit Rotation	72
9.2.7	Übung 7 – Seitlage mit Rotation – Variante mit Gewicht	72
10	Bauchmuskelübungen mit sinnvollen Trainingsgeräten	73
10.1	Training mit dem Dynair-A	74
10.1.1	Übung 1	74
10.1.2	Übung 2 – Level II	75
10.1.3	Übung 3 – Level III	75
10.1.4	Übung 4 – Dynair-A gefaltet	76
10.1.5	Übung 5 – Dynair andersherum gefaltet	76
10.2	Training mit dem Aero-Step XL	77
10.2.1	Übung 1 – starCrunches aus der Extension	78
10.2.2	Übung 2 – Level II	78
10.3	Training mit Dynair XXL	79
10.3.1	Übung 1 – Fersendips Level II	79
10.3.2	Übung 2 – Fersendips Level III	80
10.3.3	Übung 3 – starCrunches mit Scheibe	80
10.4	Training mit dem Jumper	81
10.4.1	Übung 1	81
10.4.2	Übung 2	82
10.4.3	Übung 3 – Level II	82
10.4.4	Übung 4 – Level III	83
10.5	Training mit dem Ball	83
10.5.1	Übung 1	84
10.5.2	Übung 2 – Rektus-Rolle	84
10.5.3	Übung 3 – Level II	85
10.5.4	Übung 4 – Rektus-Zug	85
10.5.5	Übung 5 – starCrunches mit Ball	86
10.5.6	Übung 6 – Level II	86
10.5.7	Übung 7 – Level III	87
10.5.8	Übung 8 – Obliquen-Rollen	87
10.5.9	Übung 9 – Rumpf-Hüft-Connection	88
10.6	Training mit dem Step	89

10.6.1	Übung 1 – Crunch	89
10.6.2	Übung 2 – Level II – Fersendips aus Sitzhaltung	89
10.6.3	Übung 3 – Fersendips mit langem Bewegungsweg	90
10.6.4	Übung 4 – Fersendip und Fersenschub in Extension	90
10.6.5	Übung 5 – Level III – Käfer	91
10.7	Training mit dem Gymstick	92
10.7.1	Übung 1 – Obliquen-Rotation	92
10.7.2	Übung 2 – Obliquen-Rotation	93
10.7.3	Übung 3 – Obliquen-Rotation mit Gewichten	93
11	Bauchmuskeltraining an Geräten	94
11.1	Übung 1	94
11.2	Übung 2	95
11.2.1	Rotationskraft am Gerät.	95
11.2.2	Schlingen	96
11.2.3	Kabelzug.	98
11.2.4	Schrägbank	100
12	Trainingspläne	101
12.1	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level I	101
12.1.1	Übung 1 – Mobilisation der Wirbelsäule	101
12.1.2	Übung 2 – Core-Ansteuerung	102
12.1.3	Übung 3	102
12.1.4	Übung 4 – Core-Ansteuerung	103
12.1.5	Übung 5	103
12.1.6	Übung 6	104
12.1.7	Übung 7	104
12.2	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level II	105
12.2.1	Übung 1 – Core-Ansteuerung	105
12.2.2	Übung 2	105
12.2.3	Übung 3	106
12.2.4	Übung 4	106
12.2.5	Übung 5	107
12.3	Work-out für zu Hause ohne Hilfsmittel – Level III	108
12.3.1	Übung 1 – Core-Ansteuerung	108
12.3.2	Übung 2 – starCrunches aus 90/90/90°	108
12.3.3	Übung 3 – starCrunches Level III	109
12.3.4	Übung 4 – Core-Ansteuerung im Unterarmstand	109
12.3.5	Übung 5	110
12.3.6	Übung 6 – Stabilisation in der Langbankposition	110
12.3.7	Übung 7 – höchste Anforderung	111
12.4	Work-out „Post-Reha“ – Level I	111
12.4.1	Übung 1 – Mobilisation der Wirbelsäule	112
12.4.2	Übung 2 – Core-Ansteuerung	112
12.4.3	Übung 3	113
12.4.4	Übung 4	113

12.4.5	Übung 5	114
12.4.6	Übung 6	115
12.4.7	Übung 7	115
12.4.8	Übung 8	116
12.4.9	Übung 9	116
12.5	Athletisches Stabilisationstraining „Post-Reha“ – Level II	116
12.5.1	Übung 1	116
12.5.2	Übung 2	117
12.5.3	Übung 3	118
12.5.4	Übung 4	118
12.5.5	Übung 5 – Mobilisation der Wirbelsäule	119
12.5.6	Übung 6 – Core-Ansteuerung	119
12.5.7	Übung 7	120
12.5.8	Übung 8	121
12.6	Core-Ansteuerung nach der Geburt – Level I	121
12.6.1	Übung 1	121
12.6.2	Übung 2	122
12.6.3	Übung 3	123
12.6.4	Übung 4	123
12.6.5	Übung 5	124
12.6.6	Übung 6	124
12.6.7	Übung 7	125
12.6.8	Übung 8	125
12.7	Von Core zu Bauch nach der Geburt – Level II	126
12.7.1	Übung 1	126
12.7.2	Übung 2	127
12.7.3	Übung 3	128
12.7.4	Übung 4 – Core-Ansteuerung im Unterarmstand	128
12.7.5	Übung 5	129
12.7.6	Übung 6	129
12.7.7	Übung 7	130
12.7.8	Übung 8	131
12.8	Work-out mit dem großen Ball – Level I	131
12.8.1	Übung 1 – Core-Ansteuerung	131
12.8.2	Übung 2	132
12.8.3	Übung 3	133
12.8.4	Übung 4	133
12.8.5	Übung 5	134
12.8.6	Übung 6	134
12.8.7	Übung 7 – Rektus-Zug	135
12.8.8	Übung 8 – Crunches mit Gewicht	135
12.8.9	Übung 9 – Entspannung	136
12.9	Work-out mit dem großen Ball – Level II	137
12.9.1	Übung 1 – Core-Ansteuerung	137
12.9.2	Übung 2	137
12.9.3	Übung 3	138

12.9.4	Übung 4	138
12.9.5	Übung 5	139
12.9.6	Übung 6 – Rektus-Zug.	140
12.9.7	Übung 7 – Crunches mit Gewicht	140
12.9.8	Übung 8 – Obliquen-Rollen.	142
12.9.9	Übung 9 – Entspannung	142
12.10	Work-out mit dem Dynair-A – Level I	143
12.10.1	Übung 1 – stabile Core-Ansteuerung	143
12.10.2	Übung 2	143
12.10.3	Übung 3	144
12.10.4	Übung 4 – Core Ansteuerung mit dem Dynair-A	144
12.10.5	Übung 5	145
12.10.6	Übung 6	146
12.10.7	Übung 7 – Dynair-A gefaltet unter BWS	146
12.10.8	Übung 8	147
12.10.9	Übung 9 – Dynair-A gefaltet unter dem Becken	147
12.10.10	Übung 10	148
12.10.11	Übung 11 – Core-Ansteuerung im Unterarmstand	148
12.10.12	Übung 12	149
12.11	Work-out mit dem Dynair-A – Level II	149
12.11.1	Übung 1 – stabile Core-Ansteuerung	149
12.11.2	Übung 2	150
12.11.3	Übung 3	151
12.11.4	Übung 4 – Core Ansteuerung mit dem Dynair-A	151
12.11.5	Übung 5	152
12.11.6	Übung 6	153
12.11.7	Übung 7 – Dynair-A gefaltet unter BWS	153
12.11.8	Übung 8	154
12.11.9	Übung 9	154
12.11.10	Übung 10 – Dynair-A gefaltet unter dem Becken	155
12.11.11	Übung 11	155
12.11.12	Übung 12 – Core-Ansteuerung im Unterarmstand	156
12.11.13	Übung 13 – Stabilisation in der Langbankposition.	157
12.11.14	Übung 14 – höchste Anforderung	157
13	smartAbs-Programme	158
13.1	smartAbs Trainingsprogramm 1_15	158
13.1.1	Trio 1 – gerade Bauchmuskulatur	159
13.1.2	Trio 2 – Rumpfstabilisation	160
13.1.3	Trio 3 – gerade und schräge Bauchmuskulatur	161
13.2	smartAbs Trainingsprogramm 2_15	162
13.2.1	Trio 1 – gerade und schräge Bauchmuskulatur	163
13.2.2	Trio 2 – Rumpfstabilisation	164
13.2.3	Trio 3 – gerade und schräge Bauchmuskulatur	165
13.3	smartAbs Trainingsprogramm 3_15	166
13.3.1	Trio 1 – schräge Bauchmuskulatur.	167

13.3.2	Trio 2 – Rumpfstabilisation (statisch)	168
13.3.3	Trio 3 – gerade Bauchmuskulatur	169

Teil 3

Anhang

14	Informationen über Kurse und Produkte	173
15	Literaturverzeichnis	174

8 Übungen im Vierfüßlerstand

8.1

Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung

Der Vierfüßlerstand ist zur Überraschung vieler eine der effizientesten Bauchmuskelübungen. In der Hitliste der Top-Bauchübungen von Uwe Boeckh-Behrens u. Buskies [6] schafft es der Vierfüßlerstand mit abgehobenen Knien auf einen exzellenten 4. Platz. Die Autoren messen die Muskelaktivität der globalen Muskeln in unterschiedlichen Übungen.

Es ist wunderbar, dass im Vierfüßlerstand die globalen Muskeln so intensiv arbeiten und gleichzeitig der Rumpf neutral gehalten, das Core-System perfekt kontrolliert und der Schultergürtel in das Ganze funktionell und stabil integriert werden kann. Das ist viel und anspruchsvoll, darum ist ein guter Aufbau wichtig.

Ausgangsposition: Die Knie unter dem Hüftgelenk, die Arme vom Schultergürtel aus leicht nach außen rotiert (ca. 5°), die Hände 2 cm vor dem Schultergelenk. Lordose eingerichtet, der Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse, die Füße sind aufgestellt (► Abb. 8.1).

Besonders Teilnehmer mit wenig Beweglichkeit in den Handgelenken sind mit der Handposition nicht ganz glücklich. Diesen wird empfohlen, zusätzlich den Körperschwerpunkt 2 cm nach hinten zu schieben, sodass das Handgelenk am Bewegungsende nicht in einer Zwangsposition steht.



► Abb. 8.1 Ansteuerung Vierfüßlerstand.

Reichen diese Anpassungen nicht aus, empfiehlt sich eine Unterarmposition (► Abb. 8.2), welche jedoch eine höhere Kraftleistung des Schultergürtels erfordert.

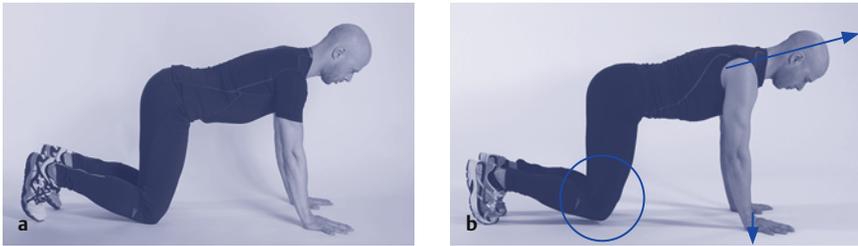


► Abb. 8.2 Unterarmposition im Vierfüßlerstand.

8.1.1 Übung 1

Die Ausgangsposition einnehmen, ohne Bewegung in der LWS die Bauchdecke nach oben ziehen, weiter atmen, bei einer Ausatmung die Knie wenige Millimeter vom Boden abheben, 3–4 langsame Atemzüge, die Hände fest in den Boden hineinschieben (► Abb. 8.3).

Zur Entspannung große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



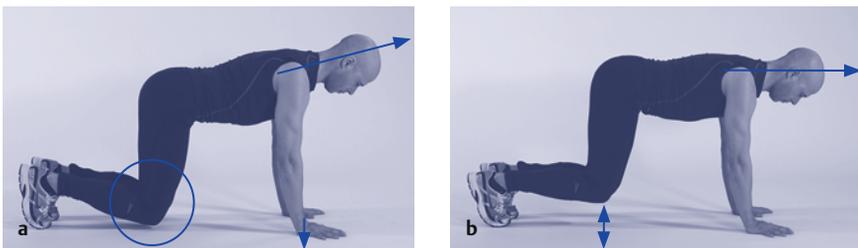
► Abb. 8.3 Core-Ansteuerung.

8.2

Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren

Aufbau über Core, Knie wenige Millimeter abheben und dann mit absolut stabiler Lordose Knie 10 cm – 2 mm – 10 cm abheben (► Abb. 8.4).

Zur Entspannung große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



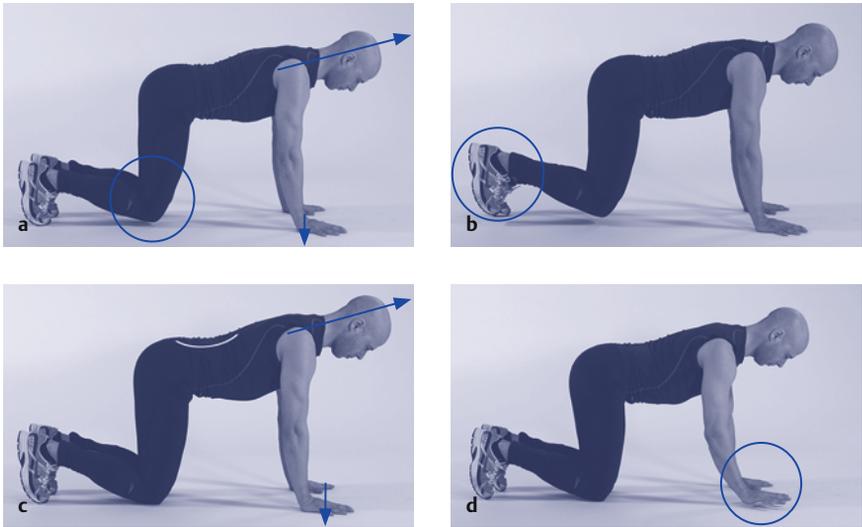
► Abb. 8.4 Core und mehr.

8.2.1 Übung 1 – Level II – lokal/global/global

Aufbau wie oben (▶ Abb. 8.5a), anschließend Knie wenige Millimeter vom Boden abheben, zusätzlich einen Fuß wenige Millimeter abheben, mit aktiver Längsspannung 3–4 Atemzüge halten, Fuß wechseln (▶ Abb. 8.5b).

Variante: Aufbau wie oben (▶ Abb. 8.5c), anschließend eine Hand wenige Millimeter vom Boden abheben, Rumpf und Schultergürtel so ruhig und stabil wie möglich, atmen, Hand wechseln (▶ Abb. 8.5d).

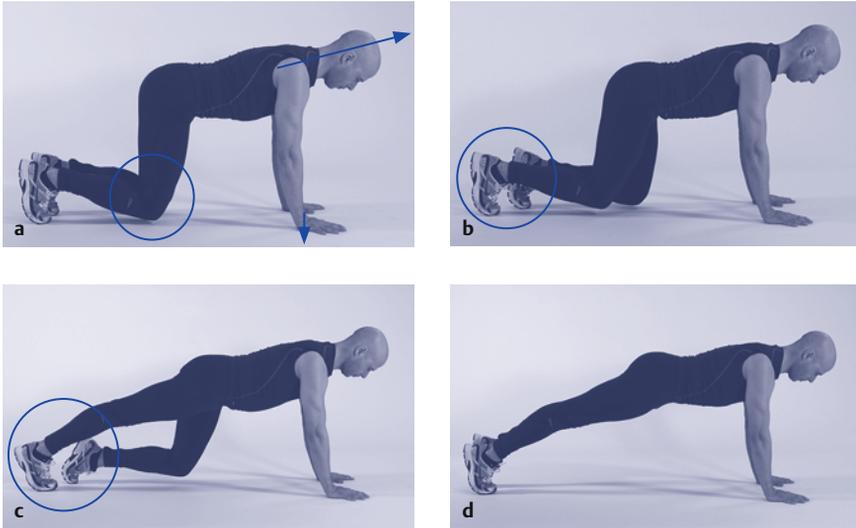
Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



▶ Abb. 8.5 Level II – lokal/global/global.

8.2.2 Übung 2 – Level II

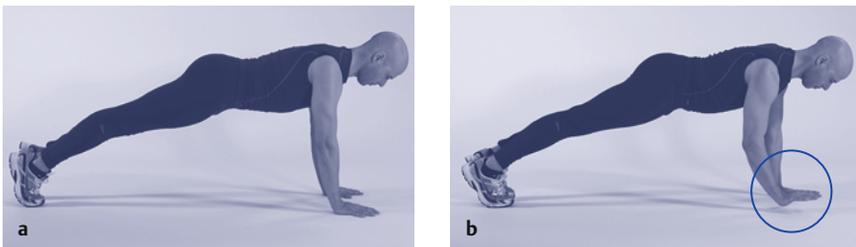
Aufbau über Core, dann langsam, mit ganz ruhigem Rumpf, Schritt für Schritt in eine Langbankposition wandern, atmen, Längsspannung, den Boden aktiv wegschieben und zurück in den Vierfüßlerstand (► Abb. 8.6).



► Abb. 8.6 Level II.

Aufbau über Core, langsam eine Hand wenige Millimeter abheben, der Rumpf bleibt so ruhig wie möglich, atmen, Hand wechseln, in unterschiedlichen Tempi, zurück in den Vierfüßlerstand (► Abb. 8.7).

Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



► Abb. 8.7 Level II mit Handabheben.

8.2.3 Übung 3 – Hill-Climber

Aus der Stützposition den M. transversus konzentrisch ansteuern und abwechselnd ein Knie anziehen, das Becken muss neutral bleiben (► Abb. 8.8).



► Abb. 8.8 Hill-Climber.

8.2.4 Übung 4 – Variante Knie seitlich anziehen

Aus der Stützposition den M. transversus konzentrisch ansteuern und abwechselnd das Knie seitlich anziehen (► Abb. 8.9).

Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



► Abb. 8.9 Variante Knie seitlich anziehen.