

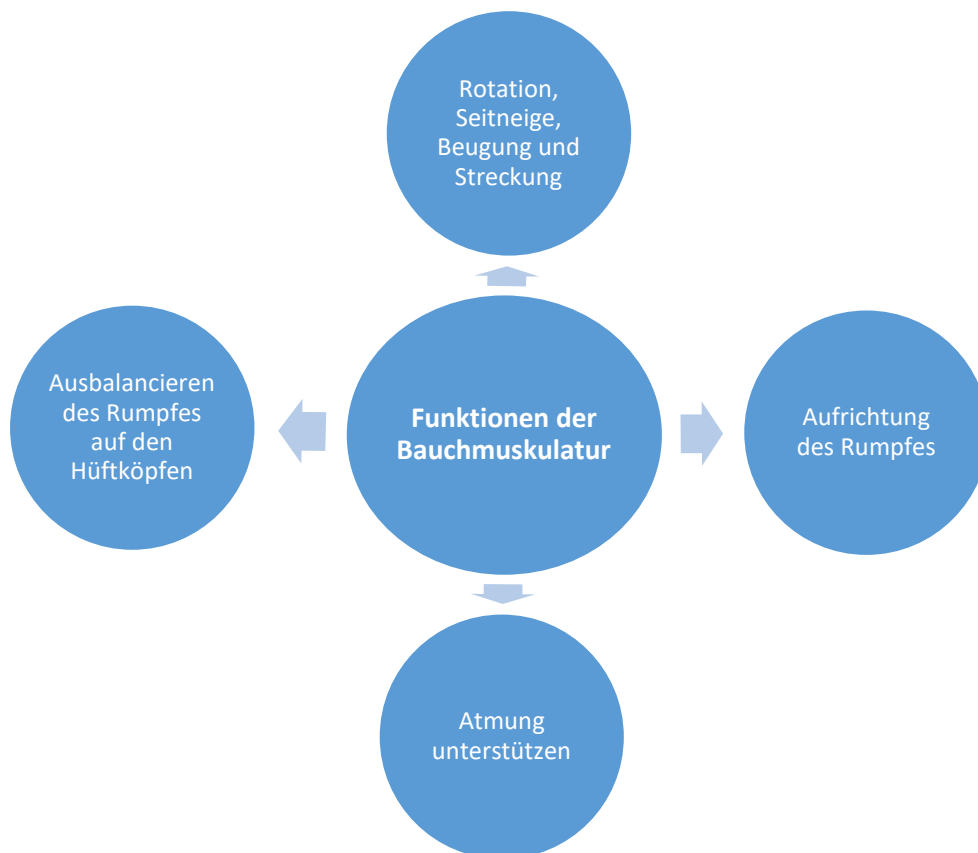
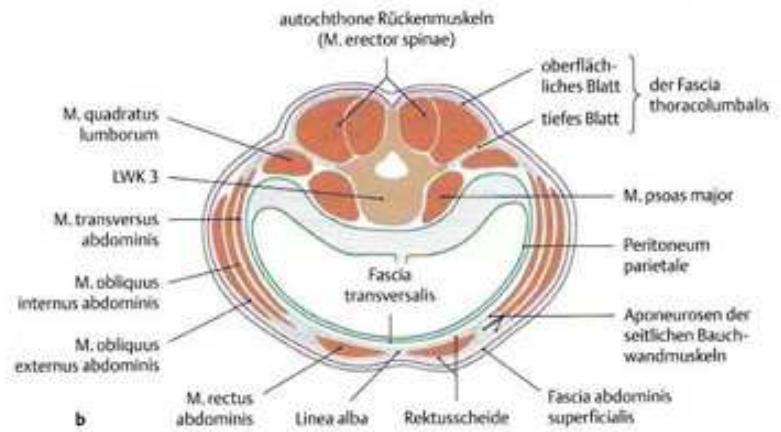
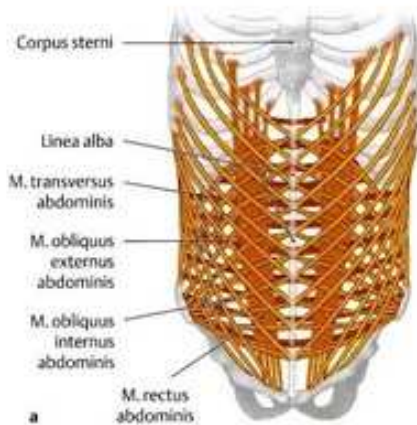


Differenziertes Bauchmuskeltraining
„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
beim STB in Saarbrücken
am 25. September 2021

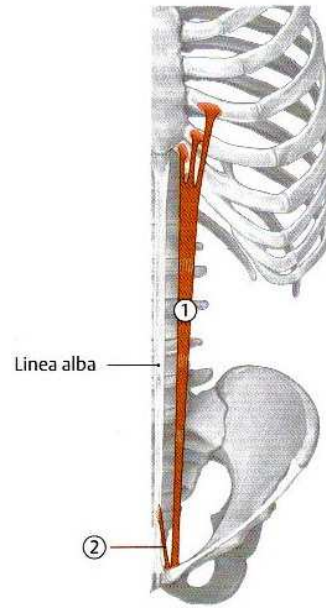
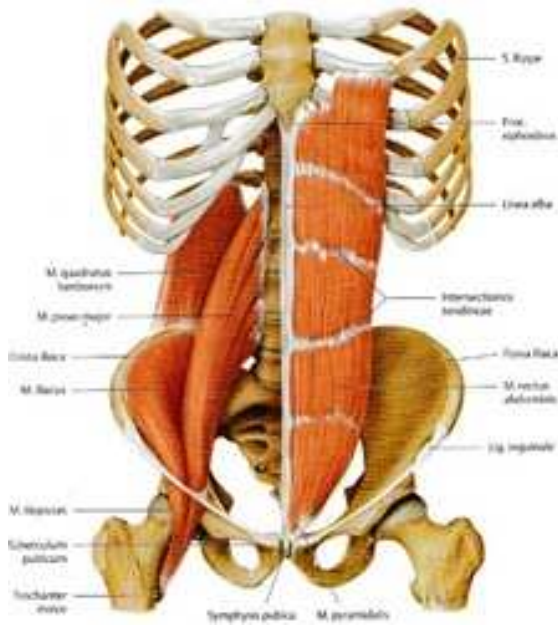
Christiane Greiner-Maneke
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
Tel. 039452/88344
Handy: 0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de

Anatomie der Bauchmuskulatur

1. Gerader Bauchmuskel
2. Äußere schräger Bauchmuskel
3. Innerer schräger Bauchmuskel
4. Querer Bauchmuskel
5. M. Pyramidalis



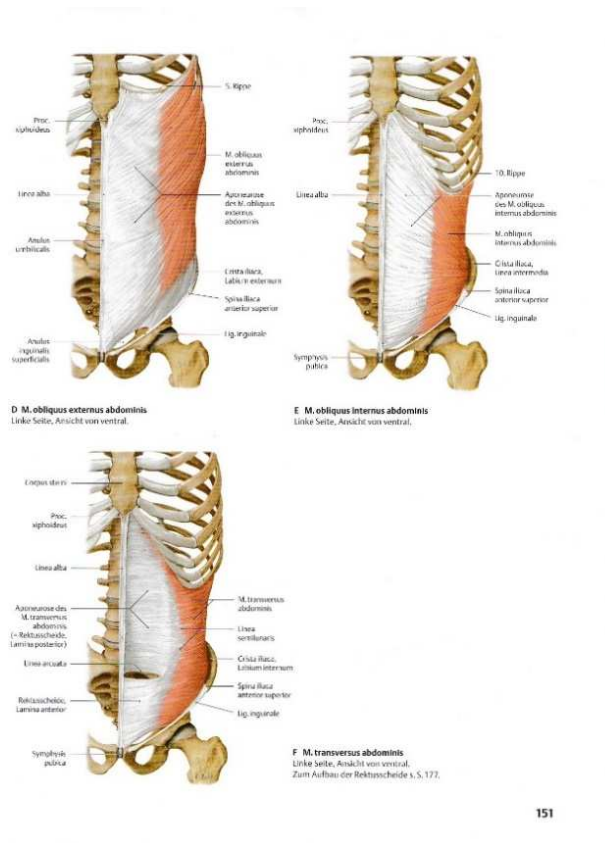
Christiane Greiner-Maneke
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
Tel. 039452/88344
Handy: 0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de



Gerader Bauchmuskel

Vordere, gerade Bauchwandmuskeln im Überblick: Mm. rectus abdominis und pyramidalis

Äußerer und innerer schräger Bauchmuskel



2.5 Bauchwandmuskulatur: seitliche, schräge Bauchwandmuskeln

A. M. obliquus externus abdominis in Überblick

Ursprung: Ripen I-12

Insertion: Crista iliaca

Funktion: einseitig laterale Flexion zur gegenüberl. Seite, Rotation des Rumpfes zur gegenüberl. Seite

Verlauf: von unten nach oben

B. M. obliquus internus abdominis in Überblick

Ursprung: Ripen I-11

Insertion: Crista iliaca, Linea interna

Funktion: einseitig laterale Flexion zur gegenüberl. Seite, Rotation des Rumpfes zur gegenüberl. Seite

Verlauf: von unten nach oben

C. M. transversus abdominis in Überblick

Ursprung: Ripen I-11

Insertion: Crista iliaca, Linea interna

Funktion: einseitig laterale Flexion zur gegenüberl. Seite, Rotation des Rumpfes zur gegenüberl. Seite

Verlauf: von unten nach oben

Tiefer querer Bauchmuskel

Ansatz

Ursprung

Funktionen

Ritual zum Ankommen im Hüftgelenksbreiten Stand

- Hüftgelenksbreiter oder hüftgelenksschmaler Stand
- Stehen und Wahrnehmen ohne zu werten
- Konzentration auf sich
- Gedanken ziehen lassen
- für 30 – 90 Sekunden bei mir selbst sein



Entdeckungsreise Bauchmuskeltraining

Ab-Ausstreichen der Bauchmuskeln

Alle Bauchmuskeln werden vom Ansatz bis zum Ursprung und umgekehrt mit den Händen abgestrichen. Dadurch können die Bauchmuskeln besser verkörpert werden. Es wird einem bewusster, wie die einzelnen Muskelanteile effizienter, fließender und nachhaltiger trainiert werden können.

Vor dem Abstreichen wird die **Wahrnehmung** mit und ohne Bewegung mit Fokus auf jeden einzelnen Bauchmuskel durchgeführt. Im Anschluss an die **Durchführung** erfolgt das **Vergleichen**.

Christiane Greiner-Maneke
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
Tel. 039452/88344
Handy: 0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de

- **Gerader Bauchmuskel** (M. rectus abdominis): re. und li. getrennt und dann gemeinsam abstreichen
- **Äußerer schräger Bauchmuskel** (M. obliquus externus ab.): re. und li. getrennt und dann gemeinsam abstreichen
- **Innerer schräger Bauchmuskel** (M. obliquus internus ab.): re. und li. getrennt und dann gemeinsam abstreichen
- Die schrägen Bauchmuskeln miteinander ausstreichen und in Verbindung mit weiteren Muskeln.
- **Querer Bauchmuskel** (M. transversus ab.)
- **M.Pyramidalis**: Abstreichen in Kombination mit dem geraden Bauchmuskel.
- Alle Bauchmuskeln nacheinander abstreichen und dabei die Namen der Bauchmuskeln verbalisieren oder denken.

Vor dem Abstreichen wird die **Wahrnehmung** mit und ohne Bewegung mit Fokus auf jeden einzelnen Bauchmuskel durchgeführt. Im Anschluss an die **Durchführung** erfolgt das **Vergleichen**.

Beachte!

Bauchmuskeltraining hat ganz viele Facetten! Bevor wir ein Bauchmuskeltraining durchführen, müssen einige Überlegungen gemacht werden:

- Welche Bauchmuskelanteile wollen wir trainieren?
- Was ist unser Ziel?
- Was für Problematiken können auftreten?
- Welchen Fokus setzen wir?
- Welche anderen Muskelgruppen werden noch mit integriert?
- Wie können wir das Bauchmuskeltraining einfacher, fließender, effizienter...machen?

Durchführung im Stehen

- Beckenbreiter Stand oder Grätschstand:
- Konzentrisches Training der geraden Bauchmuskeln (Holzfäller Übung)
- Konzentrisches und exzentrisches Training der schrägen Bauchmuskeln (Rotation von den schrägen Bauchmuskeln aus). langsam und schnell

Christiane Greiner-Maneke
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
Tel. 039452/88344
Handy: 0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de

- Holzfäller Übung der geraden und schrägen Bauchmuskeln mit unterschiedlicher Beinstellung, auch Einbeinstand.

Durchführung im Sitzen

Vorbereitende Übungen:

- Sitz mit aufgestellten Beinen
- Ab- und Aufrollen des Rumpfes
- Aktivieren der Sitzbeinhöcker, des Beckenbodens und des M. Piriformis mit einem Ball
- Aktivieren der Lendenfaszie mit einem Ball (kann unterschiedlicher Größe sein) im Sitzen
- Bauchmuskeln durch Ausstreichungen visualisieren und verkörpern

Beachte:

- Bei zu schwachen Bauchmuskeln einen Ball als Unterstützung in den Lendenbereich legen
- Schmerzen im Lendenbereich vermeiden
- Bei verspannten Oberschenkeln („Oberschenkel machen zu“) in Bauchlage mit einem oder 2 Bällen die faszialen Strukturen der Oberschenkel aktivieren.

Gerade Bauchmuskeln:

Sitz mit aufgestellten Beinen

- Ab- und Aufrollen des Rumpfes (schnell, langsam, stakato)
- Abrollposition halten und Arme einzeln oder gemeinsam langsam in unterschiedliche Richtungen bewegen

Ball zwischen den Händen leicht zusammendrücken und dabei die Abrollposition verändern

- Ein Elastiband mit den Händen auseinanderziehen und dabei die Abrollposition verändern

Sitz mit langen Beinen

- Die gleichen Übungen mit langen Beinen durchführen

Schräge Bauchmuskeln:

Sitz mit aufgestellten Beinen

- Abrollposition halten und den re. Rippenbogen und den re. rückwärtigen Anteil der schrägen Bauchmuskeln nach links bewegen
- Abrollposition halten und den li. Rippenbogen und den li. rückwärtigen Anteil der schrägen Bauchmuskeln nach rechts bewegen

Christiane Greiner-Maneke
 Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
 Tel. 039452/88344
 Handy: 0162/9151374
 maneke-christiane-sport@web.de

- Im Wechsel fließend von rechts nach links und links nach rechts mehrere Male durchführen
- Abrollposition halten: Re. Arm nach re. oben gestreckt mit Rotation des Rumpfes nach re. anheben, Rotation nach li. über die Körpermitte durch die schrägen Bauchmuskeln, re. Arm wird über die Körpermitte geführt und li. neben dem Rumpf berührt die Hand den Boden
- Im Anschluss Wechsel der Seite

Durchführung in Rückenlage

Vorbereitende Übungen:

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen
- Anheben der gebeugten Beine Richtung Oberkörper
- Oberkörper mit Kopf anheben
- Beine gestreckt Richtung Decke anheben
- Aktivieren des Lenden-Kreuzbein-Bereich mit einem Ball oder 2 Bällen
- Aktivieren der faszialen Strukturen im Schulter-Bereich mit einem Ball oder 2 Bällen
- Bauchmuskeln durch Ausstreichungen visualisieren und verkörpern

Beachte:

Bei zu schwachen Bauchmuskeln 2 Bälle als Unterstützung in den Lenden-Kreuzbein-Bereich legen

- Schmerzen im Lenden-Kreuzbein-Bereich vermeiden
- Ist Unterlagerung des Kopfes nötig?
- Blick immer nach vorne gerichtet, nie an die Decke!
- HWS soll Verlängerung der BWS sein und nicht im Nackenbereich einknicken

Gerade Bauchmuskeln:

- Beine werden mit den unteren Anteilen der geraden Bauchmuskeln in Richtung Oberkörper fließend bewegt. (konzentrisch)
- Beine werden gestreckt von oben langsam einzeln oder gemeinsam Richtung Boden bewegt. (exzentrisch mit Hinzunahme des M. Psoas Major)
- Obere Anteile der geraden Bauchmuskeln gleiten zusammen und der Oberkörper wird dadurch angehoben. (konzentrisch)
- Oberkörper ist angehoben und die Arme werden langsam nach hinten unten einzeln oder gemeinsam abgesenkt. (exzentrisch)
- Oberkörper ist angehoben und wird dann ganz langsam von den oberen Anteilen des geraden Bauchmuskels nach unten abgesenkt. (exzentrisch)

Christiane Greiner-Maneke
 Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
 Tel. 039452/88344
 Handy: 0162/9151374
 maneke-christiane-sport@web.de

- Schulterbereich wird mit Bällen unterlagert und die vorherigen Übungen werden wieder durchgeführt.

Schräge Bauchmuskeln:

- Beine werden mit den unteren Anteilen der schrägen Bauchmuskeln re. und li. in Richtung Schultern fließend bewegt. (konzentrisch)
- Beine werden angewinkelt abgehoben, nach re. abgesenkt und mit dem Zusammengleiten der rückwärtigen Anteile der li. schrägen Bauchmuskeln wieder zur Mitte geholt. (konzentrisch)
- Seitenwechsel und dann beide Seiten mit fließenden Bewegungen verbinden
- Beine werden angewinkelt abgehoben, nach re. langsam von den rückwärtigen Anteilen der li. schrägen Bauchmuskeln abgesenkt und dann schnell wieder zur Mitte geholt. (exzentrisch, LET-langsam exzentrisches Training)
- Seitenwechsel und dann beide Seiten mit fließenden Bewegungen verbinden
- Die Übungen können erschwert werden, indem die Beine gestreckt werden

Gerade und Schräge Bauchmuskeln:

- Die vorherigen Übungen der schrägen und geraden Bauchmuskeln werden kombiniert
- Es können unterschiedliche Materialien eingesetzt werden. (Redondoball, kleine Bälle, Pezzi-Ball, Aerostep, Jumper, Theraband, Elastiband,
- Es wird der Fokus auf das exzentrische oder konzentrische Training gelegt.
- Es können die slow oder fast twitch (Muskelfasern) angesprochen werden.
- Wackelige Unterlagen wie ein Redondoball, eine Pilatesrolle, ein Aerostep, ein Jumper ... machen das Bauchmuskeltraining noch facettenreicher durch die sensorische Ansteuerung der tiefliegenden Muskelfasern unterschiedlicher Muskelgruppen (querer Bauchmuskel, autochtone Rückenmuskeln, M. Psoas major, Beckenbodenmuskeln...)



Christiane Greiner-Maneke
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg
Tel. 039452/88344
Handy: 0162/9151374
maneke-christiane-sport@web.de