

Gestatten:

M. rectus abdominis

In unserer Auftaktvorstellung (TRAINER 2/2017) standen der M. obliquus externus/internus abdominis und der M. transversus abdominis im Fokus. Heute möchte ich den vermeintlichen „Star“ der Bauchmuskeln vorstellen, den M. rectus abdominis, frontaler Vertreter des Geradesystems.

Der bekannteste aller Bauchmuskeln ist der M. rectus abdominis. Sein Ursprung liegt an der Außenfläche der 5.–7. Rippe und dem Schwertfortsatz (Processus xiphoideus) des Brustbeines. Der Faserverlauf zieht senkrecht zu seinem Ansatz am Schambein und wird von 3–4 transversalen Zwischensehnen und der senkrecht verlaufenden Linea alba unterteilt. Nur diese Unterteilung, geringes Unterhautfett und ein wohltrainierter Muskelapparat ermöglichen ein sichtbares Sixpack! „Six“ übrigens nur, weil die unteren Abschnitte des Muskels auf Höhe der Linie arcuata (ca. 5 cm unterhalb des Bauchnabels) unter dem Faszienblatt der Rektusscheide liegen und ihre optische Definition starke Trainingsreize sowie eine optimale Ernährung bedingen. Das 7. und 8. Fach liegt flacher am Körper an, was die wechselnde Position in der Rektusscheide erkennen lässt.

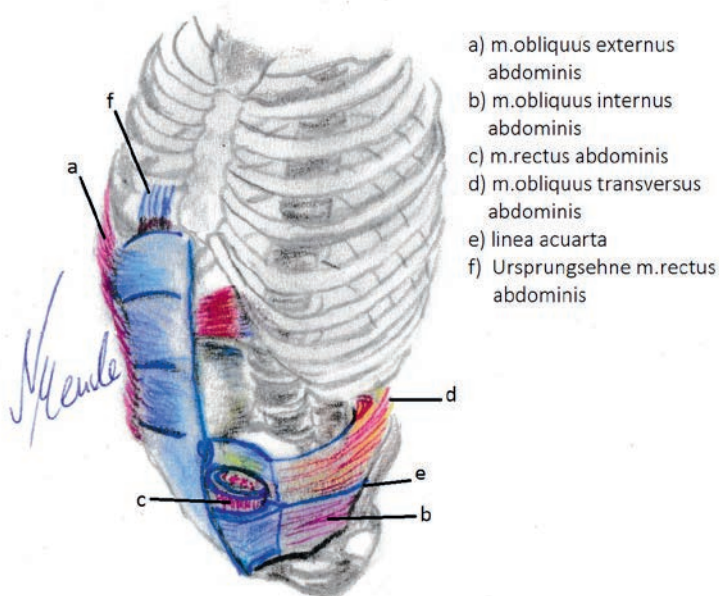


Abbildung 1: Bauchmuskelaussicht in vier Schichten, rechtsseitig geschnitten

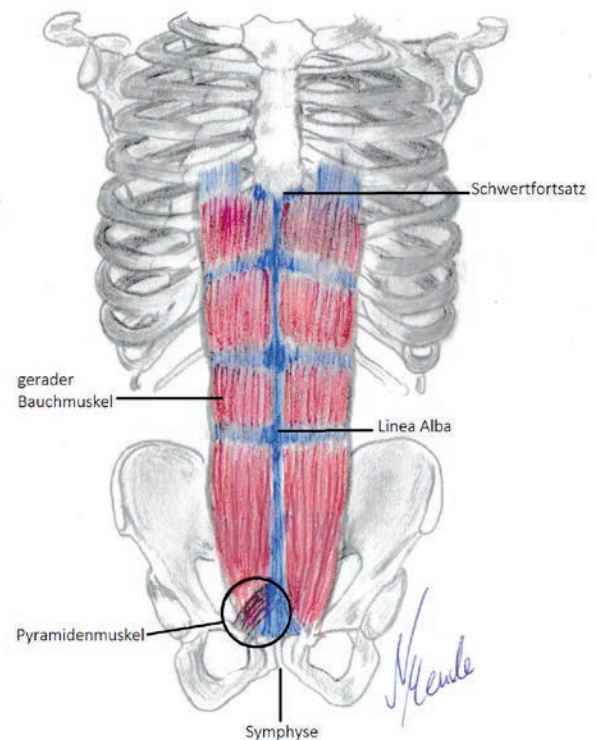


Abbildung 2: Musculus rectus abdominis (Gerader Bauchmuskel) mit Zugschema Musculus pyramidalis

Die Funktionen des geraden Bauchmuskels sind offensichtlich: Er hebt das Becken bei fixiertem Oberkörper, erwirkt eine Rumpfvorneigung bei fixiertem Becken, unterstützt die Bauchpresse und bildet quasi den elastischen, aber stabilisierenden „Verschluss“ des Bauchhöhlenmantels. Dieser Muskel kann unterschiedlich kontrahieren und seine Partner in die verschiedensten Richtungen aktivieren und stabilisieren. Er übernimmt so wichtige Aufgaben im Rumpfsystem und dient nicht nur als optisch attraktiver „Strandmuskel“.

SPECIAL FACTS

Linea alba

Die Linea alba (weiße Linie) stellt eine Bindegewebsverflechtung der Ansatzsehnen des „Schrägsystems“ dar und teilt den M. rectus abdominis in zwei Hälften. Sie spannt sich vom Schwertfortsatz (proc. xiphoideus) zum Schambeinast (Crista pubica) und wird bei ca. 80% der Menschen zusätzlich durch den Pyramidenmuskel (M. pyramidalis) gespannt. Sie sollte im Falle einer Schwangerschaft Beachtung finden, denn dann wird durch die Dehnung der Bauchwand und eine körpereigene Relaxinausschüttung (Schwangerschaftshormon zur Auflockerung des Bindegewebes) die Trennung der Rektushälften begünstigt. Erfolgt eine hohe Belastung auf die senkrechten Fasern, kann dies eine Rektusdiastase (Bruch der Linea alba) hervorrufen.

Beachtenswert

Die verschiedenen Kontraktionsmöglichkeiten des Rectus abdominis ermöglichen eine hohe stabilisierende Wirkung in der muskulären und faszialen Rumpfstruktur. Neben den schon vorgestellten Bauchmuskeleigenschaften (siehe TRAINER 2/2017) stellt der M. rectus abdominis den Antagonisten zum M.-erector-spinae-System dar (Extensiohemmer). Er wird im Alltag durch übermäßiges Sitzen oft stark gestauch und sollte daher funktionell mit ausreichenden Streckphasen und unterschiedlichen Ansteuerungen trainiert werden.

Umsetzung in der Praxis

Uns allen steht der Wunsch danach, neue Bauchmuskelübungen in den Trainingsalltag zu integrieren. Da wir das Rad aber nicht neu erfinden können, stellen wir dir hier

einige Übungen vor, mit denen du deine Kunden durch Veränderung der Sektoren (Hebel-, Achsenänderungen) oder Intensitätsvariationen effektiv und abwechslungsreich trainieren kannst.

Diese Eigenheiten der Bauchmuskelgruppe solltest du als Trainer berücksichtigen:

- Bei Schmerzen im Bauchraum kann die Bauchmuskelgruppe nachhaltig reflektorisch verspannen. Diese Verspannung hält oftmals über den Heilungszeitraum hinaus an. Multidirektionale Dehnungen (z.B. Seestern/Starfish, siehe Bericht TRAINER 2/2017) und leichte Kräftigungen sind hilfreich.
- Bei übermäßigem, einseitigem Training (z.B. Crunch als einziges Bauchtraining) oder schlechter Ansteuerung des Bauchmuskelsystems leidet die Anpassungsfähigkeit der Rektusscheide empfindlich. Multidirektionale Kräftigungsübungen erhalten ihr koordinatives Gefüge!
- Durch den direkten Bezug zum M. pectoralis major (gr. Brustmuskel) dienen lange Armhebel der Intensitätssteigerung, somit auch einer zusätzlichen Zugveränderung auf die Muskelfaser (die myofasziale Spannung ändert sich).
- Die Bauchhöhle gleicht einem Luftballon: Diaphragma, Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Beckenbodenmuskulatur ergeben ein geschlossenes System. Gute Atemanweisungen und funktionelle Bauch- und Gesäßspannung wirken förderlich auf den Beckenboden!
- Lachen stellt überdies ein hervorragendes funktionelles Bauchmuskeltraining dar!

PLANK IN MOTION

Ziel der Übung ist der stabilisierende Aspekt mit sensomotorischen Ansprüchen. Der methodische Aufbau ist für heterogene Gruppen gut geeignet und kann weiter variiert werden.



Einsteigervariante: Vierfüßlerstand mit minimalem Anheben der Knie (max. 5 cm). Der Fokus liegt auf dem Ansteuern der Rumpfmuskeln. Das trainiert die innere Aufspannung (Korsettspannung)!



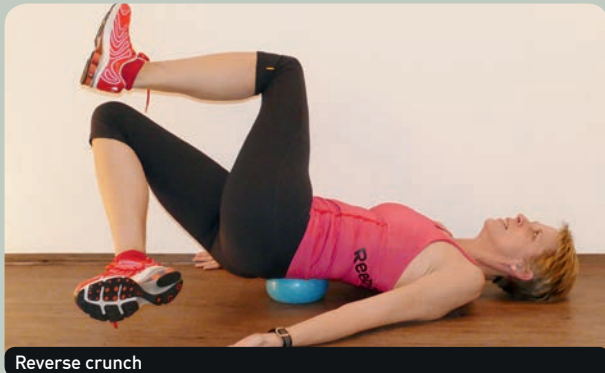
Mittelstufenvariante: Wie die Einsteigervariante; zusätzlich Dips ausführen (Knie-Boden-Kontakt wechselseitig) und sensorische Längenspiele des Rumpfes und der Knie (z.B. Ballwechsel) einbauen. Hierdurch kommt ein hoher faszieller Anteil zustande.



Fortgeschrittenenvariante: Die „Plank“ mit kreisenden Beckenbewegungen (fasziale Aktivierung durch Minibounces in der längsten Position der Rektusscheide). Achtung: LWS-Lordose durch Core-Spannung sichern! Steigerungsformen: Ellbogen-Knie-Position ungleich, Arm oder Bein unterkreuzen etc.

ÜBUNG 2: BALLING ABS

Mit dem Gymball (Durchmesser 16 cm) kannst du nicht nur einen Release der Faszienstrukturen deiner Kunden erreichen, er dient auch als hilfreiches Tool zur Intensitätssteigerung bzw. -entlastung.



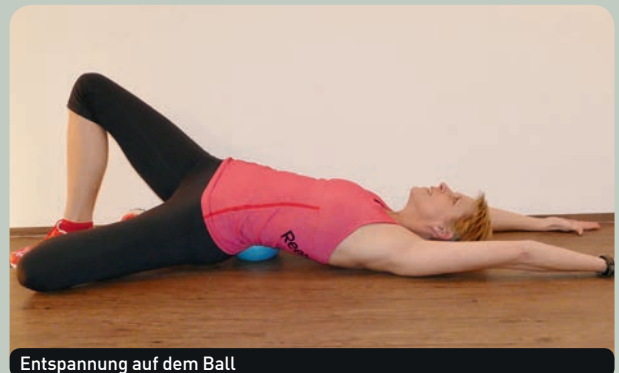
Reverse crunch

Beim **Reverse crunch** wird der Ball unter dem Becken abgelegt. So wird der Rücken entlastet und die Bauchmuskulatur dabei unterstützt, das Becken zu heben. Eine Erweiterung mit Hebelverlängerung durch die Beinposition, Beckenrotation und Minibounces auf dem Ball erheben einen erhöhten faszialen und intensivierenden Anspruch.



ABS-Sitz

Ähnlich verhält es sich im „**ABS-Sitz**“. Der Ball unterstützt die LWS, während der Oberkörper mit angesteuertem Bauch nach rückwärts geneigt wird. Eine Hebelverlängerung durch die Arme bzw. den körperlichen Neigungswinkel, zusätzliche Rotationen oder Minibounces ermöglichen auch hier eine intensive, multidirektionale Bauchmuskelbelastung.



Entspannung auf dem Ball

Zur **Entspannung** kann der Ball unter dem Becken abgelegt bleiben. Es reicht ein Sinken in die Rückenlage und nach Belieben darf sich gereckt und gestreckt werden. Durch die leichte Überstreckung der Beckenregion entsteht eine angenehme Dehnung, die mit leichten, federnden Hüftbewegungen nicht nur den Bauch entspannt.

Trainieren bis der Arzt kommt?

Je härter das Training, desto besser, straffer und stärker wird der Bauch deines Teilnehmers? Definitiv nicht. Qualität steht hier immer vor Quantität und ein ganzheitlich ausgerichtetes Bauchtraining beinhaltet immer auch das Training von Rücken, Gesäß und anderen muskulären Partnern. Also bitte ...

- die gesamte Bauchmuskulatur ansteuern lassen (funktionelle Anpassungsfähigkeit und Thoracolumbalfaszien/TLF-Spannung),
- auf die Gesäßaktivierung während der gesamten Übung Wert legen (spannt ebenfalls die TLF!) und
- erst wenn die Stabilität gesichert ist, sollten die dynamischen Ausführungen möglichst multidirektional trainiert werden.

Zu guter Letzt wünschen wir effektive Trainingsstunden und laden dich herzlich zu den kommenden Muskelvorstellungen ein. Unser nächster Gast, das Iliopsoas-Team, steht schon in den Startlöchern.



Nici Mende | TÜV zert. Personaltrainerin, Dipl.-Trainerin med. Fitness, Adv.Trainerin Fascial Fitness. Die Autorin ist Ausbilderin beim Gucker Kolleg Stuttgart, Konzeptentwicklerin von „Fascial Coach“ und „Faszienfitness für Senioren“ und arbeitet u.a. als freie Referentin für die Fascial Fitness Association. www.fascial-coach.de