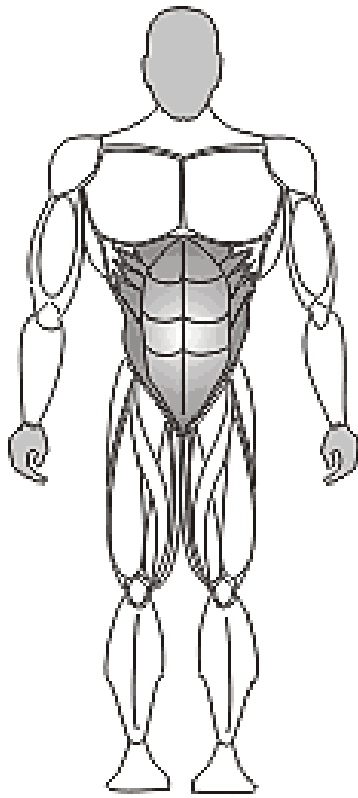


Anatomie



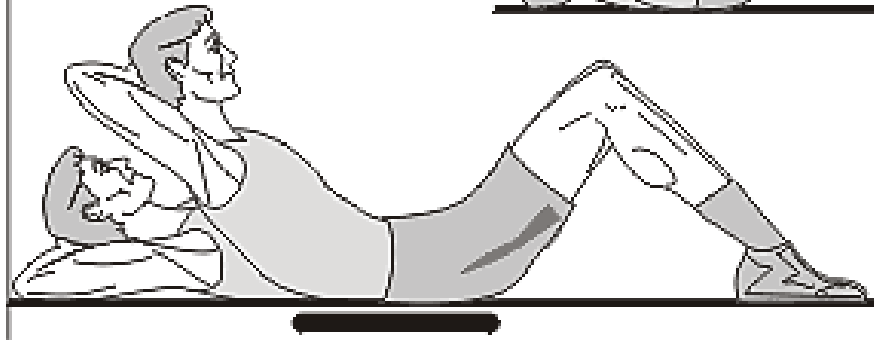
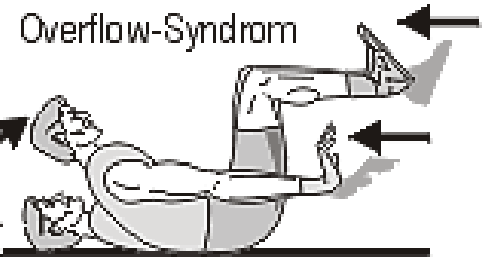
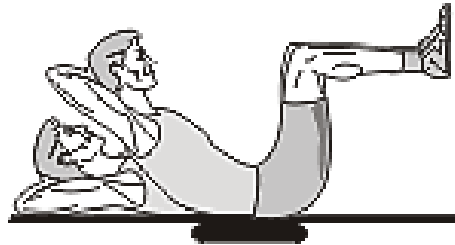
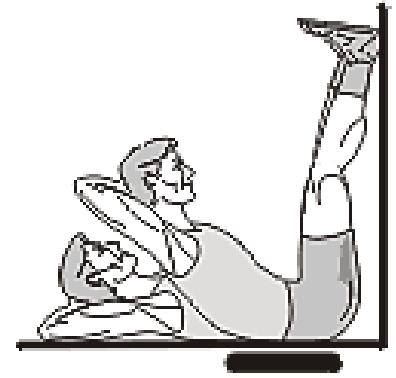
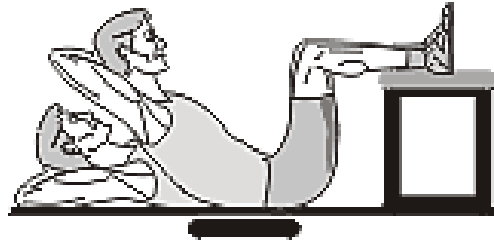
Beteiligte Muskulatur

- M. rectus abdominis
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis

Übungsbezeichnung

Bauchpresse

Crunch (Ab-Curls)



Übungsausführung

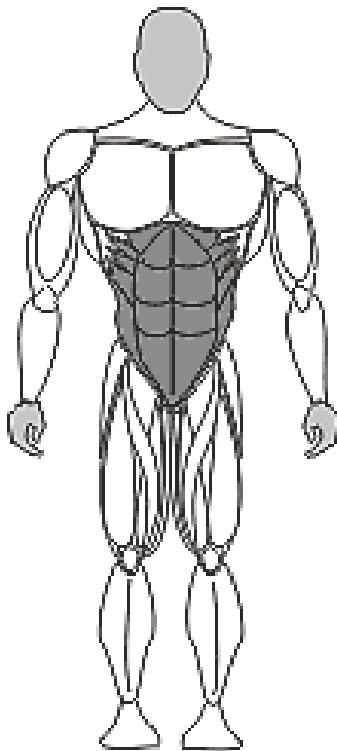
Rückenlage, beide Beine aufgestellt, Fersen nahe dem Gesäß, Hände je nach Schwierigkeitsgrad auf dem Bauch, neben den Hüften, auf der Brust oder neben den Schläfen leicht am Kopf anliegend. Langsam Zug in der Bauchmuskulatur aufbauen - der Unterrücken drückt sich zum Boden und der Brustkorb wird in einer Rollbewegung in Richtung Becken gezogen - der Kopf bleibt in seiner natürlichen Position - wenn der Bauchmuskel komplett kontrahiert ist - kurz noch die Spannung verstärken - und dann langsam zurückrollen.

Komplett abrollen, aber immer auf Spannung bleiben. Der Unterrücken bleibt während der ganzen Bewegung ruhig auf dem Boden liegen - nicht abheben!

Durch Beugen der Hüfte versucht man den Iliopsoas weitgehend auszuschalten und zusätzliches Anlehnen der fast gestreckten Beine an der Wand verkürzt auch den Rectus femoris.

Special: Overflow-Syndrom !

Anatomie

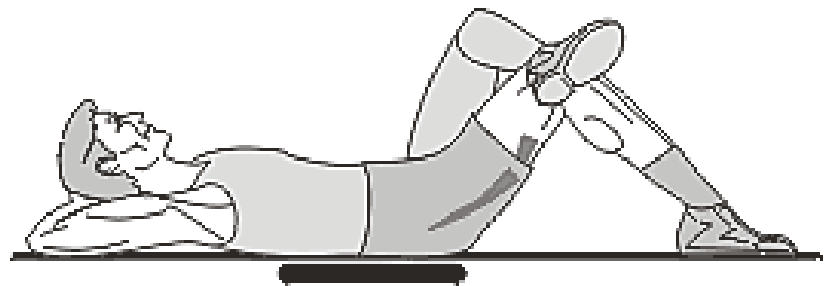
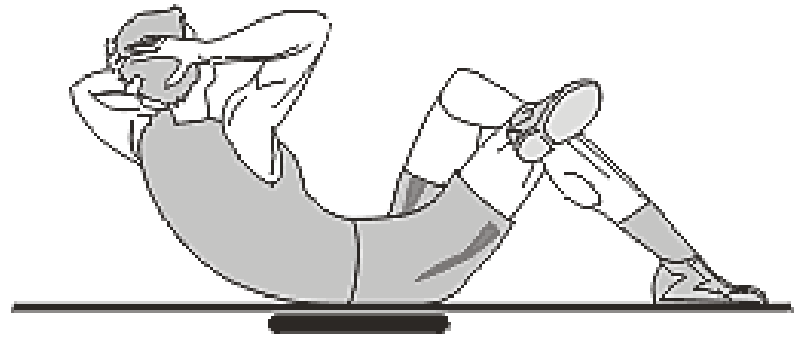


Beteiligte Muskulatur

M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. rectus abdominis

Übungsbezeichnung

Schräge Bauchpresse Oblique crunch

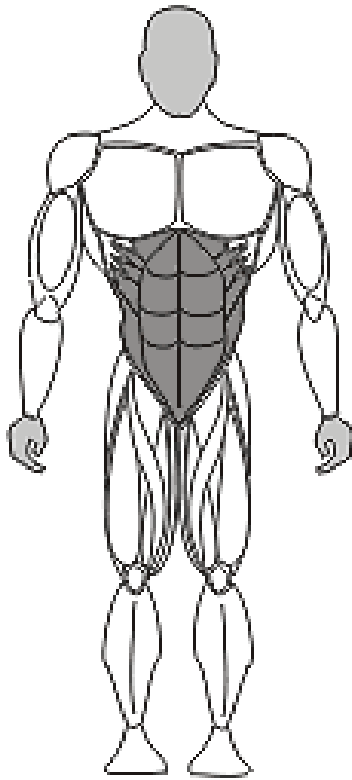


© Copyright/Günter R. Pölzer 2000

Übungsausführung

Rückenlage auf dem Boden, Beine entweder aufgestellt oder aufgelegt, Hände an den Schläfen und dann langsam Spannung in der Bauchmuskulatur aufbauen und den einen Ellenbogen mit der Schulter in Richtung gegenüberliegenden Beckenkamm führen. Der Unterrücken bleibt fest auf dem Boden und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule natürlich mitbewegt. Als Variation kann das Becken gedreht werden und der Oberkörper wird gerade nach oben vorne gezogen.

Anatomie



Beteiligte Muskulatur

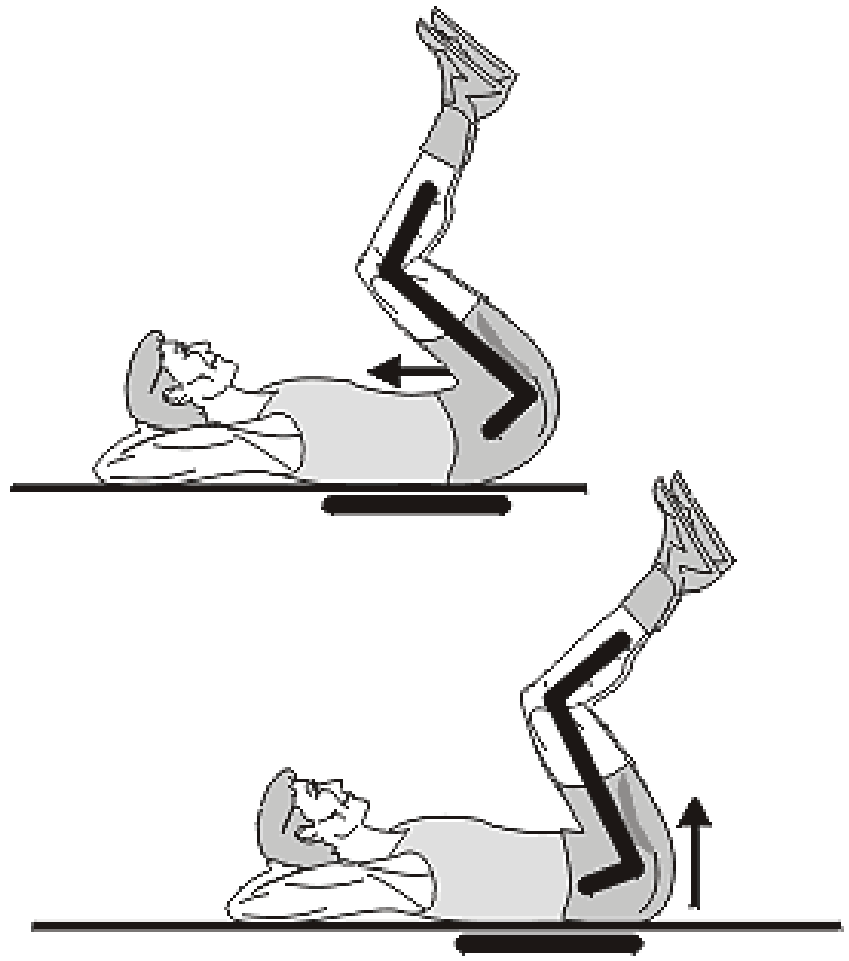
M. rectus abdominis

M. obliquus externus abdominis

M. obliquus internus abdominis

Übungsbezeichnung

Verkehrte Bauchpresse Reverse Crunch (Hip up)

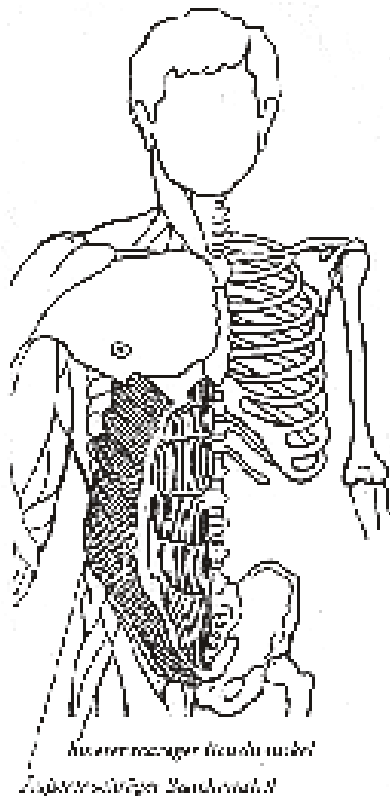


Übungsausführung

Rückenlage, beide Beine in rechtwinkliger Stellung hochhalten. Hände nach hinten legen oder an einer Bank festhalten. Langsam Zug in der Bauchmuskulatur aufbauen - der Oberrücken drückt sich zum Boden und das Becken wird in einer Rollbewegung in Richtung Brust gezogen - der Hüft- und Kniewinkel wird beibehalten - wenn der Bauchmuskel komplett kontrahiert ist - kurz noch die Spannung verstärken - und dann langsam zurückrollen. Komplett abrollen, aber immer auf Spannung bleiben.

Der Oberrücken bleibt während der ganzen Bewegung ruhig auf dem Boden liegen - nicht abheben! Da dies zumeist eine ganz kurze Bewegung ist, gerät man in Versuchung das Becken höher zu führen, dann setzt aber die Hüftstreckmuskulatur ein !! Bei dieser Bauchübung wurde der Punktum fixum und der Punktum mobile vertauscht.

Anatomie

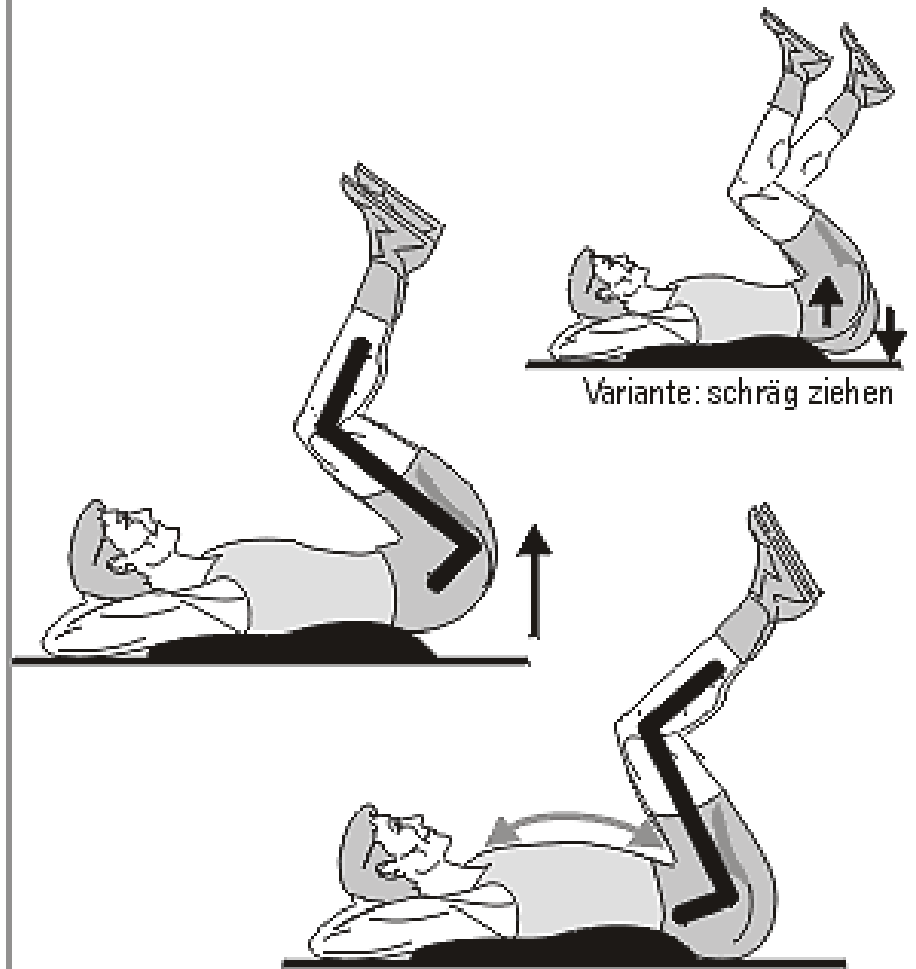


Beteiligte Muskulatur

- M. rectus abdominis
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis

Übungsbezeichnung

Verkehrte STREX-Bauchpresse Strex Reverse Crunch

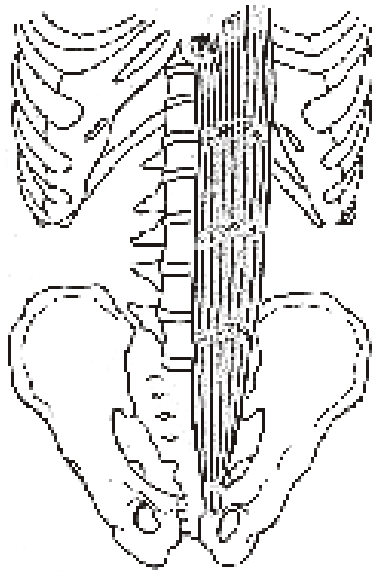


©Copyright: Pölzer 2000

Übungsausführung

Rückenlage auf dem STREX-Bauchbrett, Hüfte und beide Beine in rechtwinkliger Stellung. Die Hände nach hinten legen oder am STREX-Brett oder an einer Bank festhalten. Langsam Zug in der Bauchmuskulatur aufbauen - der Oberrücken drückt sich zum STREX und das Becken wird in einer Rollbewegung in Richtung Brust gezogen - der Hüft- und Kniewinkel wird beibehalten - wenn der Bauchmuskel komplett kontrahiert ist - kurz noch die Spannung verstärken - und dann langsam zurückrollen. Komplet abrollen, aber immer auf Spannung bleiben. Der Oberrücken bleibt während der ganzen Bewegung ruhig auf dem Strex liegen - nicht abheben! Da jetzt aber durch das Strex-Bauchbrett eine Vordehnung möglich ist, ist die Bewegungsamplitude vergrößert und die Muskulatur kann wieder stärker kontrahieren. Bei dieser Bauchübung wurde der Punktum fixum und der Punktum mobile vertauscht. Diese Übung NUR bei absoluter Schmerzfreiheit durchführen !!

Anatomie



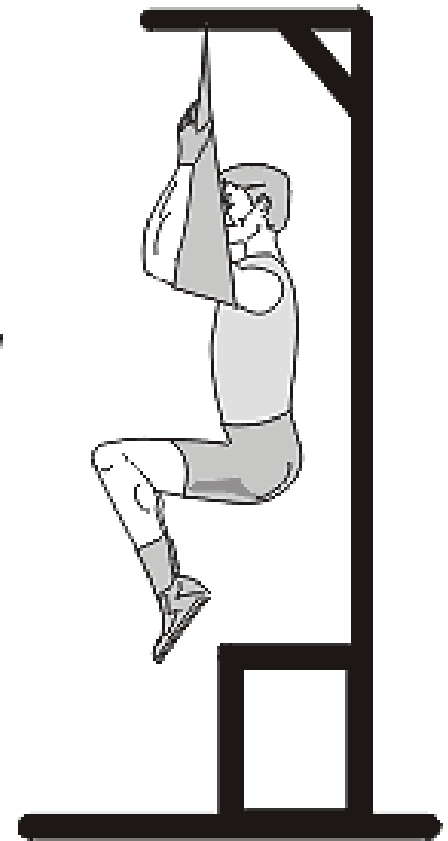
Beteiligte Muskulatur

- M. rectus abdominis
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. rectus femoris
- M. iliopsoas
- M. sartorius

Übungsbezeichnung

Beckenheben

Hanging hip raise

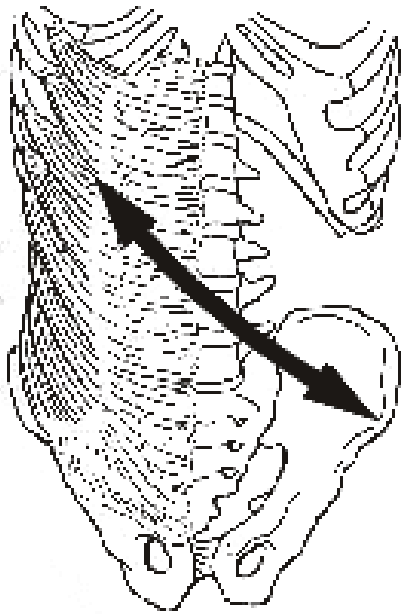


Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Mit den speziellen Bauchmuskelübungsschlaufen an der Klimmzugstange oben einhängen. Beim Hochziehen der Beine achten auf schwingloses arbeiten. Nach Möglichkeit aus gebeugten Knien heraus das Becken nach oben rollen und dann langsam wieder herunterlassen. Je nach Leistungsstand mit gebeugten oder gestreckten Beinen arbeiten. Langsame Ausführung damit die Hängeposition ebenfalls ruhig bleibt.

Anatomie

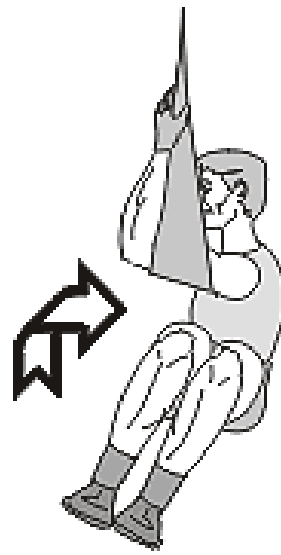


Beteiligte Muskulatur

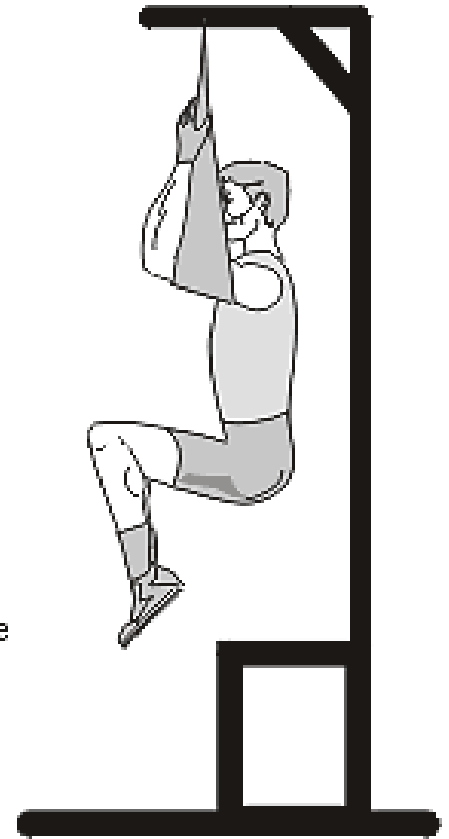
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. rectus abdominis
- M. rectus femoris
- M. iliopsoas

Übungsbezeichnung

Hängendes schräges Beckenheben Hanging oblique crunch



Der m.obliquus externus setzt seine Verlaufsrichtung und auch seine synergetische Arbeit mit dem gegenüberliegenden m.obliquus internus fort.

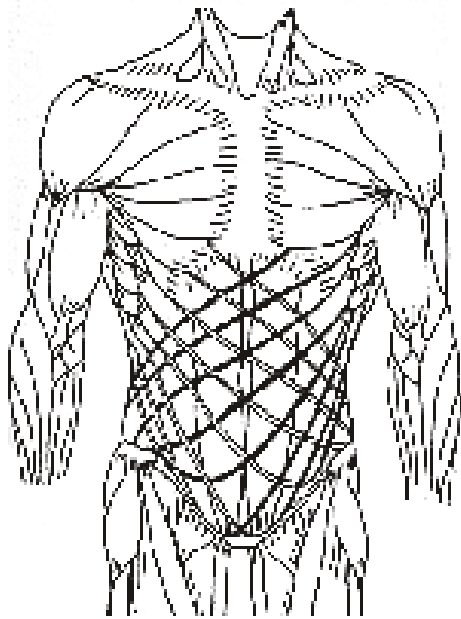


Übungsausführung

© Copyright: Pölzer 2000

Mit den speziellen Bauchmuskelübungsschlaufen an der Klimmzugstange oben einhängen. Beim Hochziehen der Beine achten auf schwungloses arbeiten. Aus gebeugten Knien heraus arbeiten. Langsame Ausführung damit die Hängeposition ebenfalls ruhig bleibt. Beide Knie in Richtung Achselhöhle ziehen und dabei das Becken mit nach oben rollen. Wieder langsam herablassen. Abwechselnd rechts und links hochziehen

Anatomie



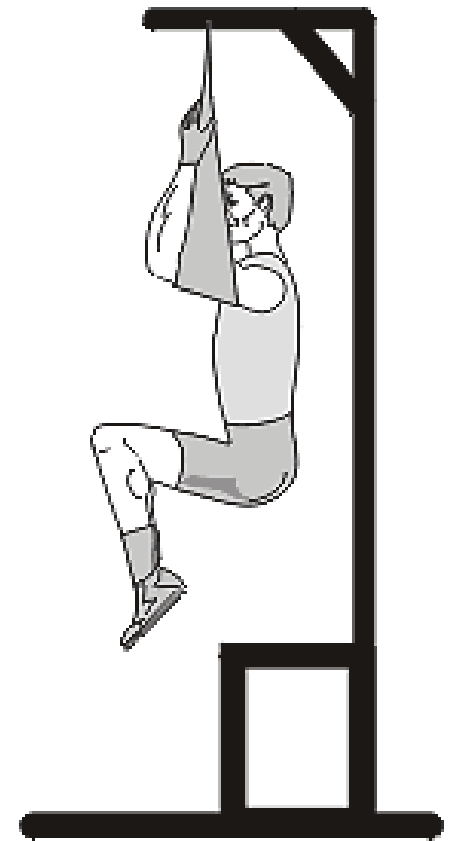
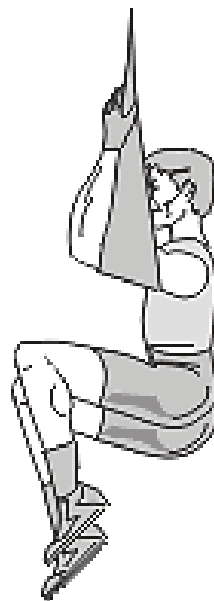
Beteiligte Muskulatur

- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. rectus femoris
- M. iliopsoas
- M. quadratus lumborum

Übungsbezeichnung

Seitliches Beckenheben

Hanging side hip raise



Übungsausführung

© Copyright: Pölzer 2000

Mit den speziellen Bauchmuskelübungsschlaufen an der Klimmzugstange oben einhängen. Beim Hochziehen der Beine achten auf schwingloses arbeiten. Nach Möglichkeit aus gebeugten Knien heraus das Becken seitlich nach oben ziehen und dann langsam wieder herunterlassen. Mit gebeugten Beinen arbeiten. Langsame Ausführung damit die Hängeposition ruhig bleibt. Abwechselnd rechts und links arbeiten.

Anatomie

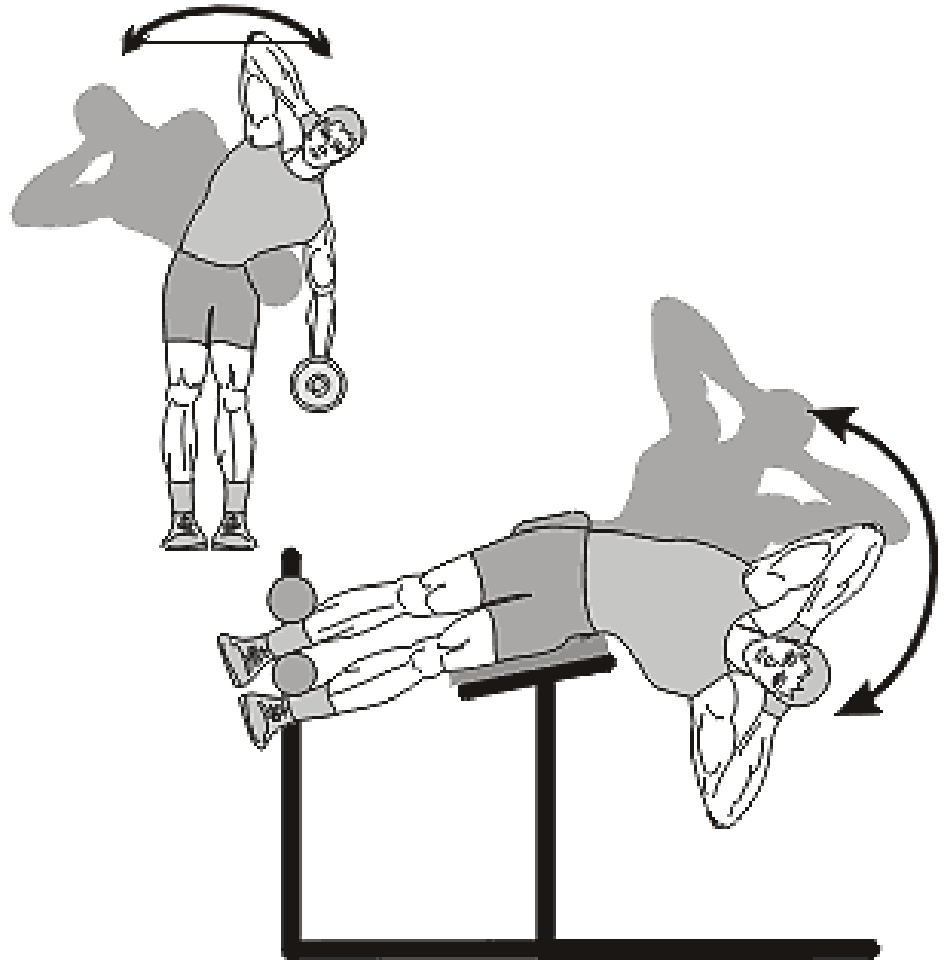


Beteiligte Muskulatur

- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. iliopsoas
- M. quadratus lumborum

Übungsbezeichnung

Seitbeugen (mit Kurzhantel) Side bend (Dumbbell)



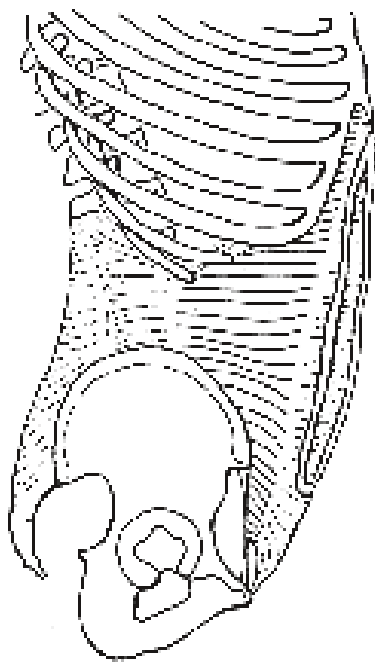
Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Eine Kurzhantel in die Hand nehmen, in schulterbreiter Stellung und zur belasteten Seite seitlich ohne Verdrehung abbeugen, wieder aufrichten und dabei etwas auf die andere Seite ziehen. Langsame Ausführung und satzweiser Seitenwechsel. Betont langsames und schwingungsloses arbeiten.

Variante: Auf dem Hüftstreckgerät oder einem speziellen Seitbeugegerät mit und ohne Gewichtsbelastung arbeiten.

Anatomie

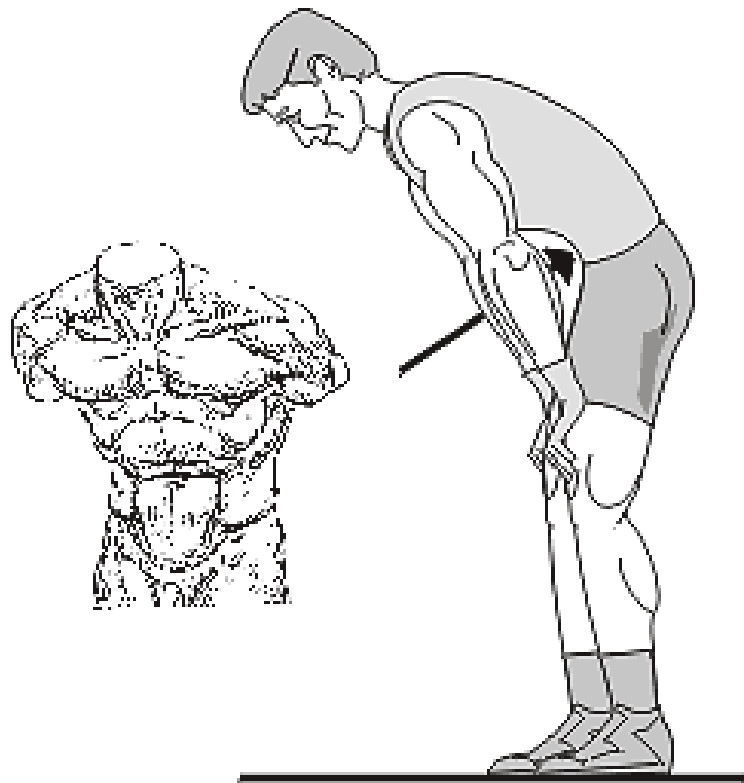


Beteiligte Muskulatur

M. transversus abdominis

Übungsbezeichnung

Bauch einziehen Dummy pull in



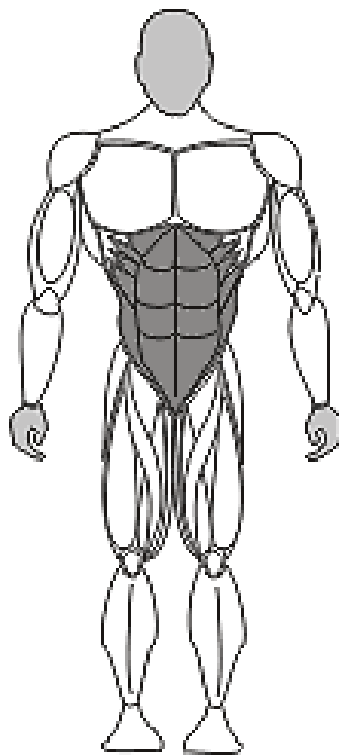
Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Die einzige Übung welche gezielt die transversale Bauchmuskulatur anspricht ist das Bauch-einziehen bzw. die intrinsische Bauchpresse. Schulterbreite Stellung, vorbeugen und im Aus-atmen so fest wie möglich den Bauch einziehen und dann wieder locker fallenlassen und ein-atmen, wieder ausatmen und fest einziehen usw.

Abgesehen von der sehr gezielten Aktivierung der M. transversus abdominis wird auch - bei Verdauungsbeschwerden - mit dieser Übung die Darm-Peristaltik aktiviert. Wie bei allen anderen Übungen wird auch hier in Sätzen gearbeitet und bei gutem Muskeltonus wirkt der Transversus wie eine Bauchbinde, er unterstützt gemeinsam mit den anderen Bauchmuskeln die Bildung eines optisch flachen Bauches und einer schlanken Taille..

Anatomie



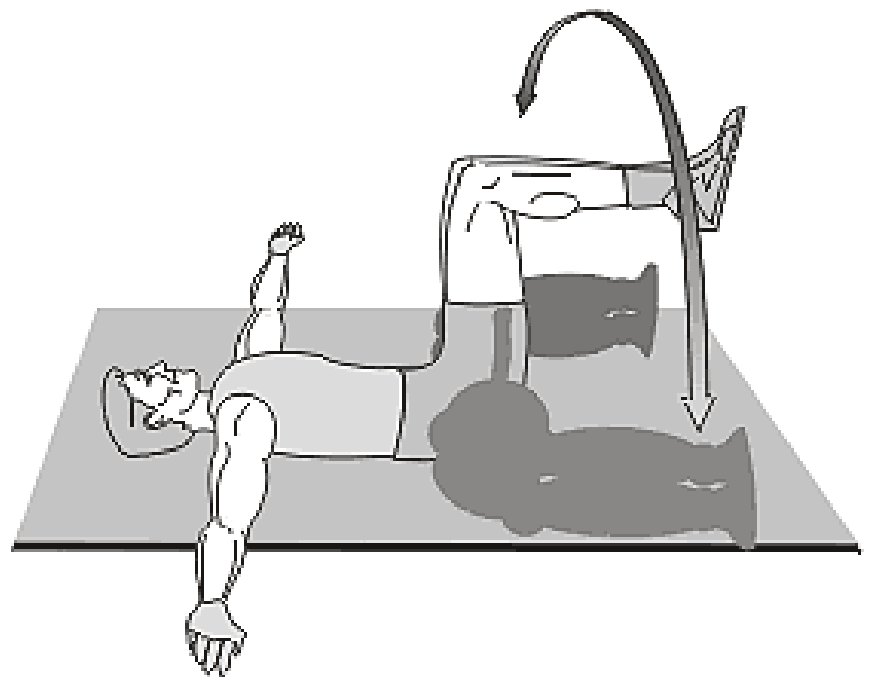
Beteiligte Muskulatur

M. rectus abdominis
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis)

Übungsbezeichnung

Bodendrehung

Floor Twist

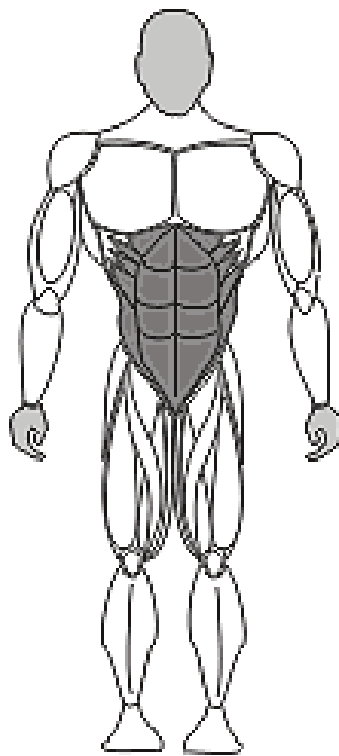


Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Diese Übung ist ausgezeichnet für die schräge Bauchmuskulatur geeignet.
In die Rückenlage gehen, die gewinkelten (oder bei Fortgeschrittenen gestreckten) Beine senkrecht nach oben halten, den Körper mit den Armen seitlich fixieren und nun langsam die Beine zu einer Seite absinken lassen. Schwunglos und ausatmend wieder zur Senkrechten hochbewegen und dann langsam einatmend zur anderen Seite absinken lassen.

Anatomie



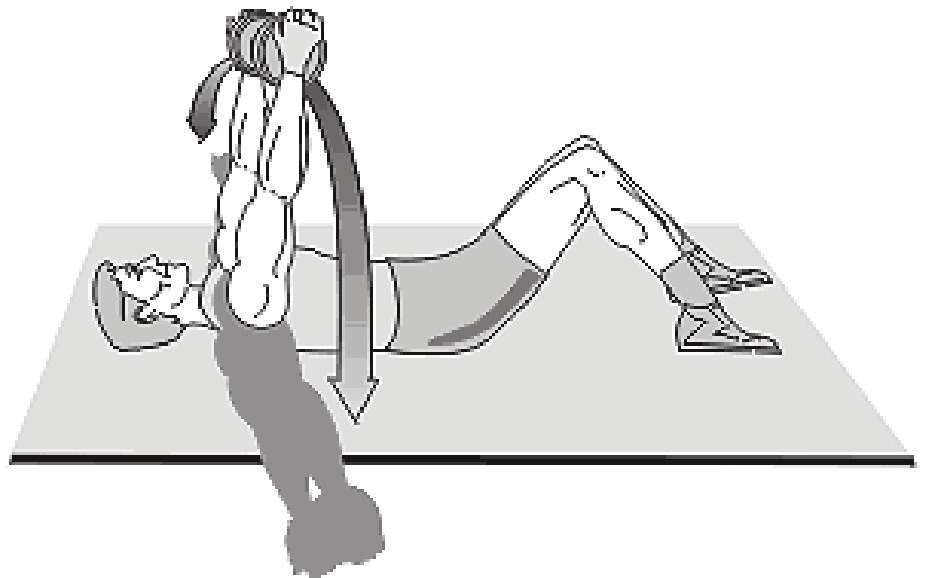
Beteiligte Muskulatur

M. rectus abdominis
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis)

Übungsbezeichnung

Bodendrehung

Floor Twist

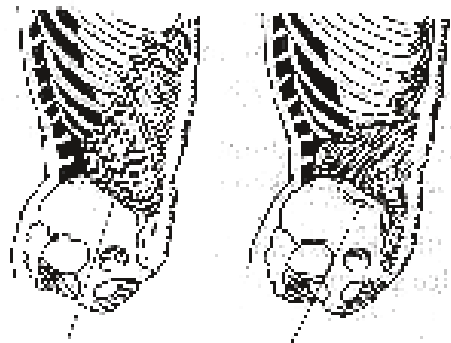


Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Diese Übung ist ausgezeichnet für die schräge Bauchmuskulatur geeignet.
In die Rückenlage gehen, die gewinkelten, etwas geöffneten Beine auf den Boden aufstellen und mit beiden Armen eine Hantel senkrecht nach oben halten und nun - den Körper mit den Beinen seitlich fixiert - die Hantel mit beiden gestreckten Armen langsam kontrolliert zur Seite absinken lassen. Der Oberkörper wird dabei mitgedreht, die Hüfte und der Unterkörper möglichst ruhig halten. Schwunglos und ausatmend wieder zur Senkrechten hochbewegen. Einatmen und dann die Hantel zur anderen Seite absenken.
An Stelle der Hantel kann auch eine Gewichtsscheibe genommen werden.

Anatomie



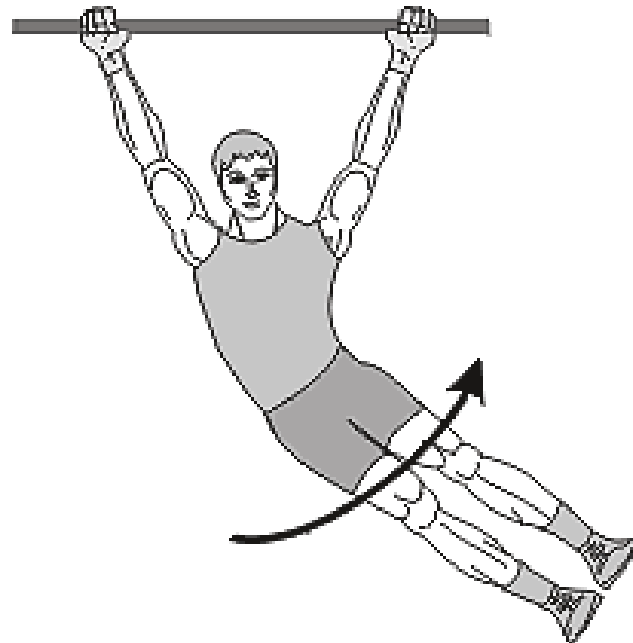
Beteiligte Muskulatur

- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. rectus abdominis
- M. quadratus lumborum
- M. latissimus dorsi
- M. teres major
- M. iliopsoas

Übungsbezeichnung

Hängend Beinheben seitlich

Hanging side leg raise

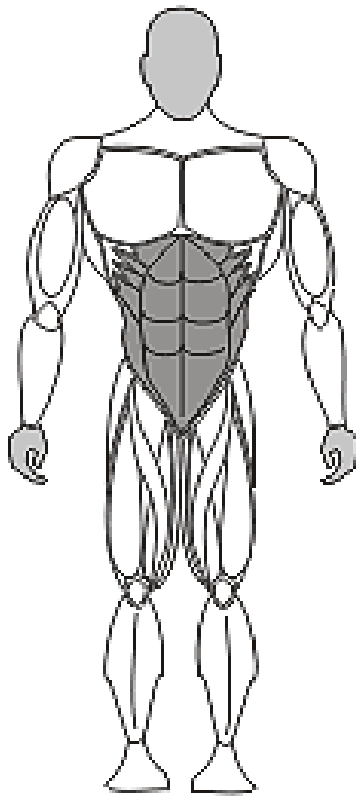


Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

An der Klimmstange mit breitem Griff anhalten und den Unterkörper mit gestreckten Beinen seitlich hochführen. Beim Hochziehen der Beine wie immer schwingloses arbeiten und dann langsam wieder herunterlassen.
Eine Übung nur für weit Fortgeschrittene.

Anatomie



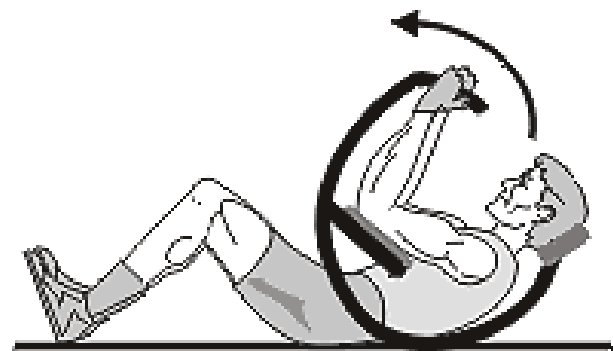
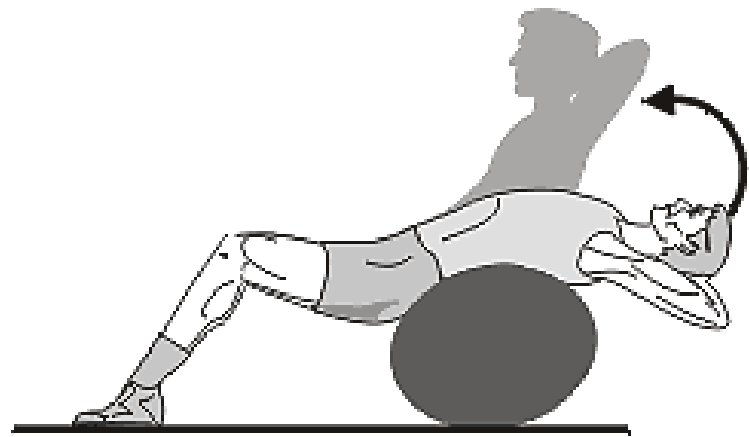
Beteiligte Muskulatur

M. rectus abdominis
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis

Übungsbezeichnung

Ball-Crunch

AB-Roller



Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Ball-Crunches: Vorteil dieses Trainingsgerätes ist die totale Abstützung des Rückens während des Übens.

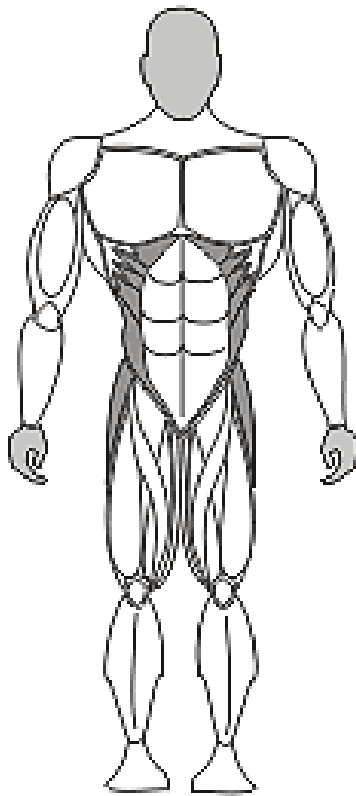
Nachteil - es gibt kaum die Möglichkeit die Intensität zu steigern.

AB-Roller: Eines neueres Gerät welches ohne weiters verwendet werden kann.

Sinn ist die nackenschonende Abstützung und die richtige Aufrollbewegung.

Nachteil: die schwachen vorderen Halsmuskeln werden noch mehr geschont und bleiben abgeschwächt. Zusätzlich hilft der Latissimus beim hochziehen mit, allerdings kann man die Bauchmuskeln noch intensiver aus"quetschen".

Anatomie



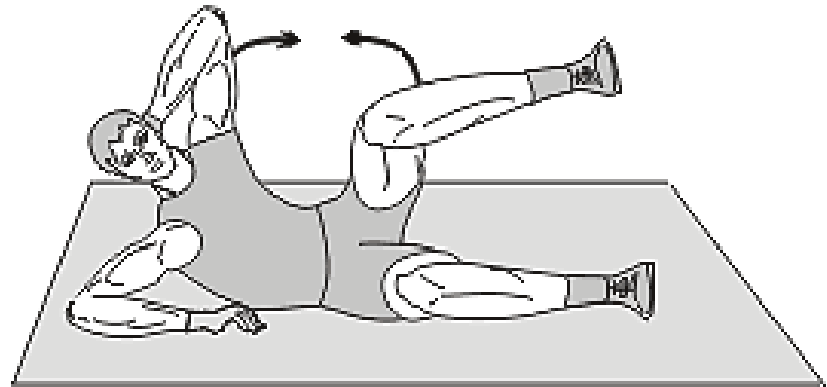
Beteiligte Muskulatur

M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. quadratus lumborum
Mm. abductores

Übungsbezeichnung

Seitheber

Side-Crunch



©Copyright: Pölzer 2000

Übungsausführung

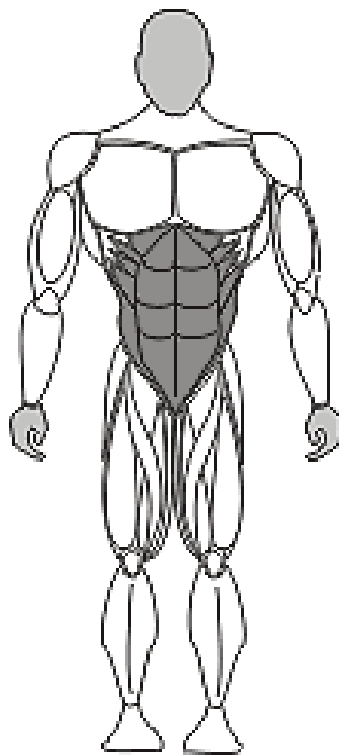
In die Seitenlage legen, das obere Bein gewinkelt etwas anheben, den oberen Arm anwinkeln und die Handfläche hinter den Kopf legen. Mit der zweiten Hand ein wenig abstützen, das untere Bein gewinkelt.

Nun zugleich den Ellenbogen zum Knie und das Knie etwas in Richtung Ellbogen ziehen.

Bewußt die seitliche Bauchmuskulatur aktivieren und intensiv zusammen ziehen.

Nur für Fortgeschrittene die das notwendige kinästhetische Gefühl haben, aber dann ist die Übung auch gut zu spüren.

Anatomie



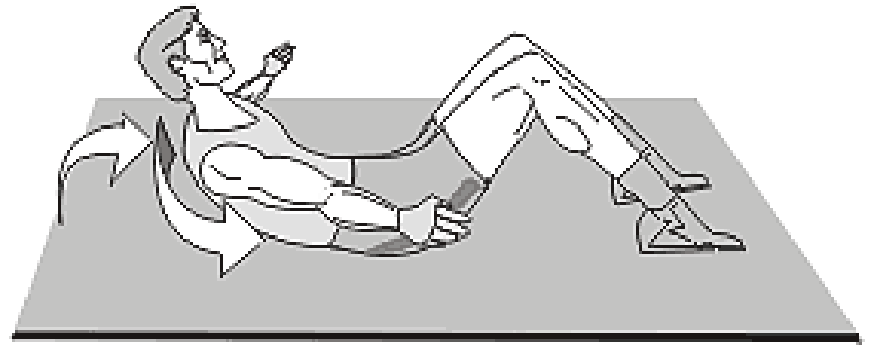
Beteiligte Muskulatur

- M. rectus abdominis
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. quadratus lumborum

Übungsbezeichnung

Aufrollseitneige

Crunch sidebend

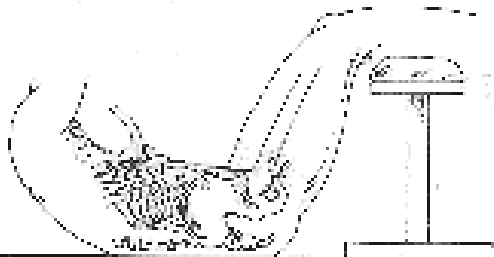
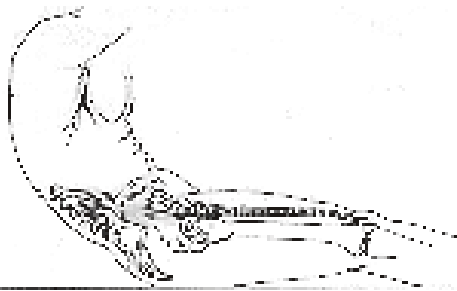


Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Dies ist eine Spezial-Übung und in erster Linie für Fortgeschrittene geeignet. In die Rückenlage gehen, die gewinkelten Beine aufstellen. Eine Hand seitlich neben dem Körper und die zweite Hand liegt im rechten Winkel neben der anderen Körperseite. Nun wird langsam zum Crunch hochgerollt und wenn der gerade Bauchmuskel komplett kontrahiert ist, wird versucht mit der Hand zum Fuß zu kommen. D.h. der Körper wird in der Hochhalte seitgeneigt. Maximal seitneigen und dann wieder langsam zurück in die Ausgangslage - eine Serie und dann wechseln zur anderen Seite.

Anatomie



Beteiligte Muskulatur

M. rectus femoris

M. iliopsoas

M. sartorius

M. tensor fasciae latae

(nur am Anfang oder statisch:

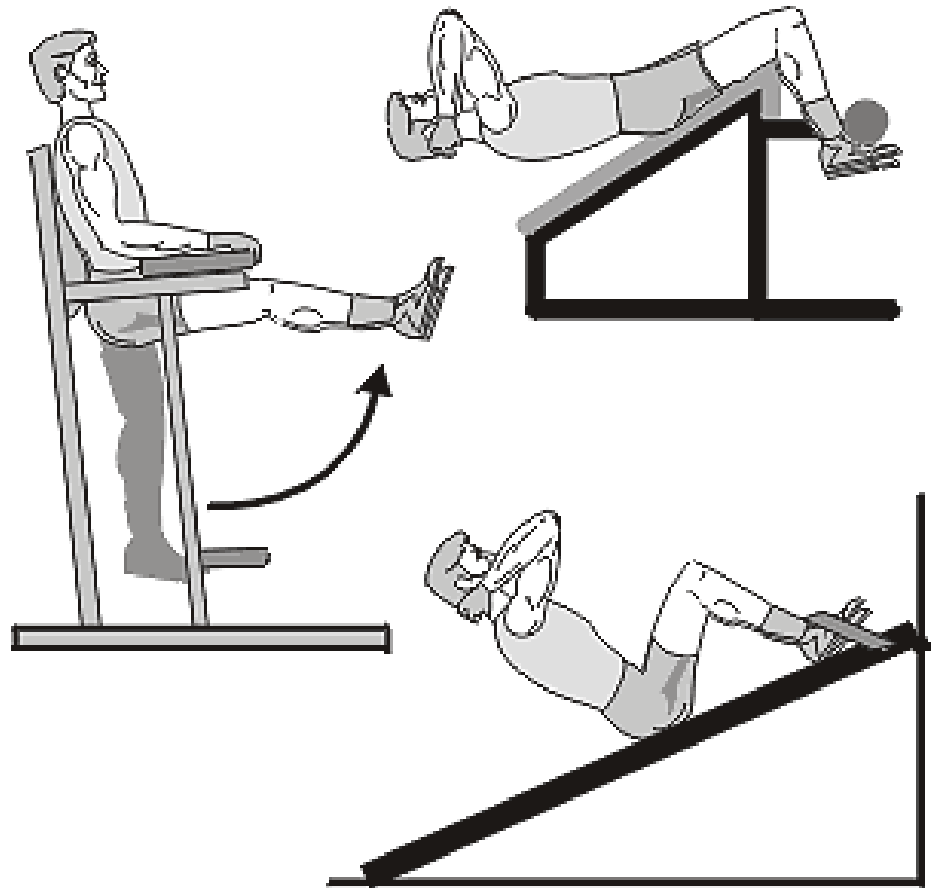
M. rectus abdominis

M. obliquus externus abdominis

M. obliquus internus abdominis)

Übungsbezeichnung

Verschiedene



Übungsausführung

©Copyright: Pölzer 2000

Die klassischen "Bauch"-übungen sollen nicht fehlen, obwohl sie eigentlich Hüftbeugeübungen sind.

Von der funktionellen Seite betrachtet sind diese Übungen - wenn beim Ausführenden das notwendige Wissen da ist - ohne weiteres in ein Bauchmuskelprogramm einfügbar, da auch die hohen statischen Belastungen für die Bauchmuskulatur entsprechende Reize setzen und die Aufsetzbewegung eine funktionelle Reihenfolge von Bauchmuskel- und Hüftbeugemuskulatur erfordert. Zudem sportartspezifisch (Sprinter, Hürdenläufer, Springer, Kampfsportler, Tänzer usw.) oftmals ohnehin eine starke Hüftbeugemuskulatur angestrebt wird.