

Die Bauchmuskeln verkörpern

Eric Franklin

Die Bauchmuskeln verkörpern

Bauchmuskeltraining heißt nicht, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und für einen kurzen Moment schlanker auszusehen. Im Gegenteil. In der Franklin-Methode® ist es sogar verpönt, mit eingezogenem Bauch zu trainieren. Methodengründer Eric Franklin schreibt, warum und erklärt, wie man die Bauchmuskeln verkörpert, um wirklich effizient zu trainieren:

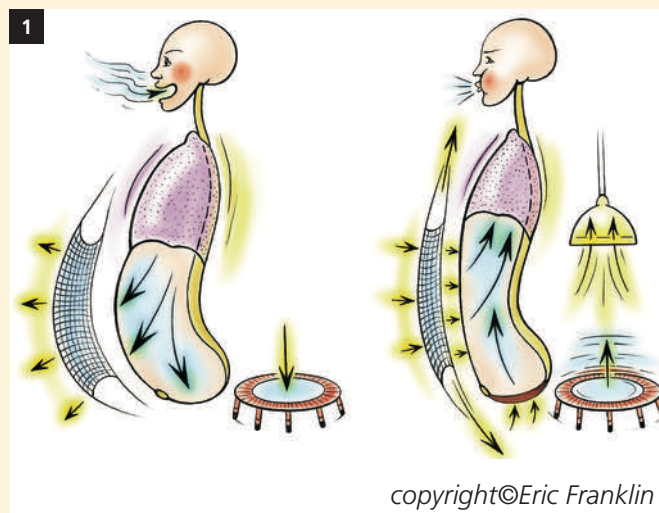
Bauchmuskeln aufwecken

Unsere Bauchmuskulatur spannt sich von den Rippen des Brustkorbs hinunter zum Becken. Das Ziel von Bauchmuskeltraining ist, diese Muskeln zu stärken aber vor allem auch, sie flexibler und ausgeglichener zu machen.

In der Fitnesswelt empfiehlt man gern, den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen bevor man eine Bauch-Übung ausführt. Erst dann sollen Sit Ups & Co. wirklich effizient sein. Stattdessen verspannen sich dadurch die Schultern und der Nacken, der Stresspegel steigt und der Atem stockt. Der Grund: Beim Einatmen bewegt sich das Zwerchfell in Richtung Bauchorgane. Diese können dem Zwerchfell nur nach vorn und unten ausweichen, weil hinten die Wirbelsäule im Weg ist. Unsere Bauchmuskeln agieren in diesem Moment als Gegenspieler des Zwerchfells. Sie gestatten den Bauchorganen (**Abb. 1 und 2**) also dieses Ausweichmanöver nach vorn. In Wirklichkeit sind zumindest die schrägen Bauchmuskeln Zwischenrippenmuskeln ohne Rippen. Die Rippen bildeten sich im Laufe der Evolution zurück, um Warmblütern die Zwerchfellatmung zu ermöglichen. Wenn man im Bauchmuskel-Training also die Bauchmuskeln übermäßig anspannt und die Brustkorb-Atmung betont, ist das ein evolutionärer Rückschritt. Man atmet wieder, als ob man ein Reptil wäre. Bauchmuskeltraining, das die Atmung und/oder die Bewegung erschwert ist kontraproduktiv. Schließlich ist der Sinn vom Training, sich besser zu bewegen und besser zu atmen.

Übung 1: Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Bauchmuskeln während Sie die Arme mit zusammengelegten Händen über den Kopf heben. Bleiben Sie einen Moment stehen – so, als ob Sie eine Pyramide oder ein

Baum wären und fühlen Sie die momentane muskuläre Aktivität im Bauchraum. Bewegen Sie nun die zusammengelegten Hände vor den Körper nach unten und wieder zurück nach oben und dann nach rechts und links seitwärts, schneller und schneller. Sie werden feststellen, wie Ihre Bauchmuskeln aktiv werden und auf diese Herausforderung reagieren. Noch mehr fordern können Sie ihre Bauchmuskeln, indem Sie während der Übung ein Bein heben. Atmen Sie weiter und fühlen Sie, wie die Bauchmuskeln stärker arbeiten, während Sie die Arme über dem Kopf bewegen. Wenn Sie die Übung stoppen, spüren Sie Ihre Bauchmuskeln wahrscheinlich deutlicher als zuvor, Ihre Körperhaltung mag besser sein – als Zeichen dafür, dass Sie Ihre Bauchmuskeln aufgeweckt haben.



Den geraden Bauchmuskel verkörpern

Der gerade Bauchmuskel hat einige interessante Aufgaben. Wenn man diese kennt, vermag man ihn noch besser zu trainieren. Der gerade Bauchmuskel verläuft auf beiden Seiten der Linea Alba. Das ist eine senkrechte Bindegewebsnaht in der Mitte des Bauches. Sie entsteht durch die Vereinigung der Sehnenplatten der seitlichen Bauchmuskeln. Die Linea Alba verbindet die unteren Rippen mit der Vorderseite des Beckens. An drei Stellen unterbrechen horizontale, fibröse Bänder den geraden Bauchmuskel – dadurch formt sich bei entsprechendem Training das Six-

pack. Der gerade Bauchmuskel ist der größte Teil einer aus vier Muskeln bestehenden Muskelserie, die vom Kiefer bis zum Steißbein läuft:

Übung 2: Berühren Sie ihr Steißbein und ihr Kinn. Denken Sie, dass der gerade Bauchmuskel vorn am Körper diesen ganzen Weg vom Steißbein nach oben nimmt. Was geschieht, wenn Sie ihr Steißbein zu ihrem Kinn bringen beziehungsweise umgekehrt ihr Kinn zu ihrem Steißbein? Ihre Wirbelsäule beugt sich. Und wenn der Muskel sich längt, entfernen sich Kinn und Steißbein wieder voneinander.

Unter dem geraden Bauchmuskel verläuft der quere Bauchmuskel. Über dem queren liegt der innere schräge Bauchmuskel. Dieser kommt vom Beckenkamm und

vorn. Vor dem geraden Bauchmuskel liegt auch die Aponeurose des äußeren schrägen Bauchmuskels. Dieser vielschichtige Aufbau bewirkt, dass der gerade Bauchmuskel zentriert bleibt. Darüber hinaus erreicht das Sandwicking der Bauchmuskeln eine Vervielfachung von Kraft.

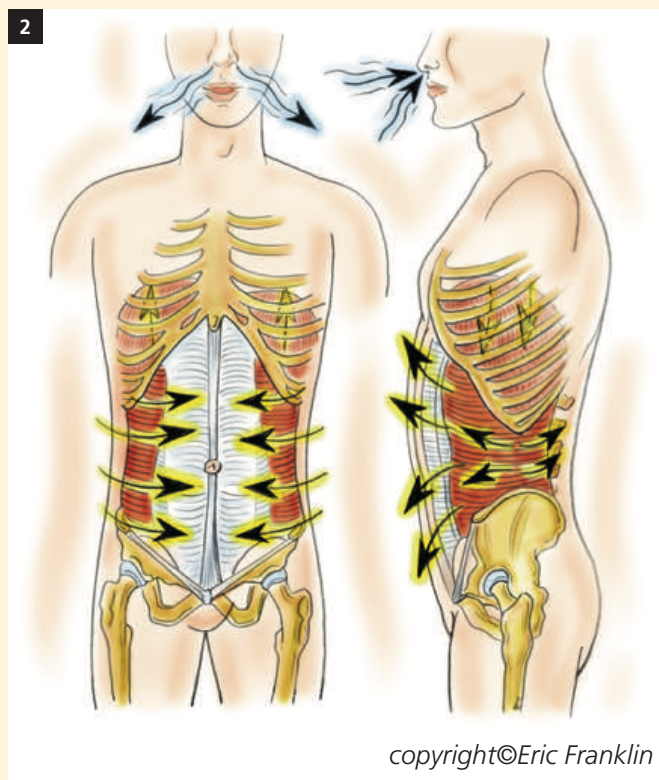
Übung 3 – Im Stehen: Nehmen Sie ihre Hände und positionieren Sie eine Hand auf ihren rechten Rippen, die andere Hand senkrecht darunter auf dem Schambein. Beide Hände liegen senkrecht übereinander und direkt rechts neben der Linea Alba. Heben Sie ihr rechtes Bein und bringen Sie die Rippen zum Becken oder das Becken zu den Rippen, die Wirbelsäule wird gebeugt. So geben Sie dem Gehirn ein klares Bild, wie der gerade Bauchmuskel sich normalerweise bewegt. Was fühlen Sie, wenn Sie die Hände wegnehmen und wieder in den aufrechten Stand kommen? Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite?

Die schrägen Bauchmuskeln verkörpern

Die schrägen Bauchmuskeln sind Teil eines Muskelsystems, das den Körper in der Anordnung einer Doppelspirale umgibt. Sie sind für die Drehung des Rumpfes in Bezug zum Becken erforderlich. Sie tragen außerdem zur seitlichen Beugung der Wirbelsäule bei und unterstützen den geraden Bauchmuskel bei der Vorbeugung der Wirbelsäule. Darüber hinaus sind die schrägen Bauchmuskeln wichtig für die Ausatmung: Heben sich die Rippen an, dehnt sich der Brustkorb aus und damit die Lunge, die sich mit Luft füllt. Werden die Rippen mithilfe der Bauchmuskeln wieder abgesenkt verkleinert sich der Brustraum (**Abb. 2**) und die Luft wird aus den Lungen herausgedrückt.

Übung 4: Legen Sie ihre Hände rechts und links an die unteren Rippen. Absolvieren Sie einige Seitbeugen. Die schrägen Bauchmuskeln ziehen die Rippen auf der gebeugten Seite nach unten und die Rippen gehen mit Hilfe der schrägen Bauchmuskeln beim Ausatmen nach innen. Bleiben Sie eine Weile in der Seitbeuge nach links und anschließend eine Weile in der Seitbeuge nach rechts. Jetzt sind jeweils die Bauchmuskeln der längeren Seite gedehnt, die Bauchmuskeln der kurzen Seite verkürzt. Neh-

Anzeige



verläuft zur Linea Alba. Kurz bevor er den geraden Bauchmuskel erreicht, wandelt er sich in eine flache Sehne um, in eine Aponeurose. Diese verzweigt sich und umhüllt den geraden Bauchmuskel sowohl von hinten als auch von



INTERNATIONAL
FRANKLIN
METHODE

„Die Verkörperung
der Funktion,
verbessert
die Funktion“
Eric Franklin



SPARE 20%
auf alle Onlinekurse
mit Eric Franklin
Gutscheincode: **Bewegt20**
Gültig bis **31.08.2017**

Hol dir kostenlose Trainingsvideos auf: www.franklin-methode.ch

men Sie in der Seitbeuge gleichzeitig die Rippenbewegung beim Atmen wahr. Die Rippen schwingen mit der Atembewegung weiter nach innen und nach außen. Fühlen Sie das? Beenden Sie die Übung. Wie fühlen sich der Brustkorb und der Rücken jetzt an?

Den äußeren schrägen Bauchmuskel verkörpern

Der äußere schräge Bauchmuskel ist der Größte aller Bauchmuskeln und er liegt am oberflächlichsten. Sein Ursprung ist an den Außenseiten der 5. – 12. Rippe, er verläuft ventromedial zum vorderen Blatt der Rektusscheide. Hier bildet er eine großflächige Aponeurose, die sich mittig bis zur Linea Alba erstreckt, ferner zum Beckenkamm, zum Schambein und zum Leistenband. Seine Fasern verlaufen senkrecht zu denen des inneren schrägen Bauchmuskels.

Übung 5: Stecken Sie die Hände in ihre Hosentaschen. Mit dieser Bewegung können Sie sich den Verlauf der Muskelfasern des äußeren schrägen Bauchmuskels klar machen.

Wenn er beidseitig kontrahiert, unterstützt der äußere schräge Bauchmuskel den geraden Bauchmuskel beim Beugen des Oberkörpers und er ist wichtig für die Bauchpresse und die Ausatmung. Außerdem hilft er, das Becken aufzurichten. Bei einseitiger Kontraktion führt er eine Seitbeuge des Rumpfes zur gleichen Seite durch – oder eine Drehung des Rumpfes zur Gegenseite. Der äußere schräge Bauchmuskel arbeitet mit dem inneren schrägen Bauchmuskel der Gegenseite zusammen, um die Wirbelsäule zu drehen.

Übung 6: Nehmen Sie ihre Finger zu Hilfe, um die Aktionslinie der inneren und äußeren Bauchmuskeln zu visualisieren. Platzieren Sie eine Hand auf den Muskeln gleich unter den seitlichen Rippen. Die Finger zeigen diagonal nach unten zum Beckenkamm. Rotieren Sie nun ihre Wirbelsäule, um diese Muskeln in Aktion zu fühlen. Um die Wirbelsäule zur rechten Seite zu rotieren, schieben sich die linken äußeren Bauchmuskeln und die rechten inneren Bauchmuskeln ineinander. Imaginieren Sie diese Interaktion als ein Muskel. Machen Sie einige Sit Ups oder eine andere Übung, die die Rotation des Körperstamms beinhaltet und visualisieren Sie zeitgleich die Aktion der schrägen Bauchmuskeln. Sehen Sie die Zwischenrippenmuskeln als Fortsetzung der schrägen Bauchmuskeln, um das Bewegungsausmaß zu erhöhen.

Den inneren schrägen Bauchmuskel verkörpern

Der innere schräge Bauchmuskel formt die mittlere Schicht der Bauchmuskeln. Er sieht aus wie ein Fächer oder wie eine Fahne. Der Muskel entspringt an Darmbeinkamm und Leistenband. Am Rücken ist der innere schräge Bauchmuskel mit der Fascia Thoracolumbalis verbunden. Er verläuft von seinen Ursprüngen aus diagonal nach oben zur Mittel-

linie des Körpers. Hier wird er aponeurotisch: Seine Blätter umarmen den geraden Bauchmuskel von vorn und hinten.

Übung 7: Streichen Sie den inneren schrägen Bauchmuskel mit den Händen ab: Legen Sie ihre Handrücken so auf den unteren Rücken, dass die Daumen etwa in Höhe der unteren Rippen an der Wirbelsäule zusammenkommen. Die Handflächen zeigen zur Wand hinter Ihnen, die Finger zeigen zum Boden. Nun führen Sie die Hände von unten hinten um die Taille herum nach vorn oben zu Mitte des Bauches. Der innere schräge Bauchmuskel hilft, den Rücken zu stabilisieren. Heben Sie abwechselnd die Beine, während Sie weiter den Muskel entsprechend seines Verlauf ausstreichen. Jetzt hilft er mehr zu stabilisieren. Wenn Sie das jeweils angehobene Bein schütteln, erreichen Sie, dass er noch mehr stabilisiert. Atmen Sie noch und bewegen sich die Rippen noch? Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung?

Den queren Bauchmuskel verkörpern

Übung 8: Ein klassisches Bild um den Transversus abdominis zu stabilisieren ist der Reißverschluss. Man visualisiert die Linea Alba als Reißverschluss und den queren Bauchmuskel als Hose. Man zieht den Reißverschluss hoch und sieht, wie sich der quere Bauchmuskel zusammenzieht: Der quere (oder der horizontale) Bauchmuskel ist wie eine Röhre, die sich rund um die gesamten inneren Organe zusammenziehen kann. Er entspringt aus Verflechtungen mit dem Zwerchfell. Am Rücken kommt er von der Fascia Thoracolumbalis. Dieses Bindegewebe läuft zu den Querfortsätzen der Wirbelsäule und ist wichtig für die Stabilisierung und Bewegung der Wirbelsäule. Unten haben wir Ansätze an der inneren Lippe des Beckenkamms sowie am Leistenband. Vorn ist der quere Bauchmuskel aponeurotisch. Er verläuft in seinem oberen Bereich hinter dem geraden Bauchmuskel. Ab dem Beckenkamm nach unten liegt er dagegen vor dem geraden Bauchmuskel, ebenso wie die schrägen Bauchmuskeln. Hinter dem geraden Bauchmuskel ist dann nur noch eine Faszie. Der quere Bauchmuskel stabilisiert die Wirbelsäule und das Becken. Er ist auch der bedeutendste Ausatem-Muskel: Wenn wir einatmen, bewegen sich die Organe nach vorn unten, die Bauchwand gibt ihnen Raum. Aber in dieser Position sollen die Organe nicht bleiben und von alleine kommen sie nicht zurück zur zentralen Körperachse. Beim Ausatmen hilft der quere Bauchmuskel daher, die Organe wieder nach oben zu schieben (**Abb. 1**). Das ist, als ob man mit den Händen eine fast leere Tube mit Zahnpasta ausdrückt.

Übung 9: Legen Sie sich auf den Rücken, mit den Armen entspannt neben dem Oberkörper. Die Handrücken zeigen nach oben. Heben Sie die Fußspitzen abwechselnd vom Boden und ziehen Sie jeweils ein Knie zum Oberkörper. Der Oberkörper bleibt dabei am Boden. Visualisieren Sie den queren Bauchmuskel, wie er den unteren Rücken im Griff hat. Atmen Sie rhythmisch. Wiederholen Sie die Beinschaukel auf lockere Weise 20-mal. Legen Sie die Füße auf den Boden. Wie fühlt sich der Rücken sich jetzt an? Ist er etwas weiter und entspannter?

Das Gehirn schulen

Jedes Bauch- und Rückentraining sollte stets langsam begonnen und jede Woche ein wenig gesteigert werden. Dabei gewinnt man so mehr an Kraft und Beweglichkeit, je mehr man dieses Training auch gedanklich gut begleitet. Man konzentriert sich bei diesen Übungen auf die tatsächlich stattfindende Aktion im Muskel, nämlich das Ineinander- und Auseinander-Gleiten der Muskelfilamente statt auf das simple Anspannen und Loslassen bzw. Verkürzen und Verlängern von Muskeln. Das heißt, ich schule mein Gehirn mit einem guten funktionellen Gedanken. Und mit diesem Gedanken, nämlich der Information des Muskelgleitens steuert mein Gehirn die Bewegungen besser. Ich überlege mir also, welche Funktion ein Muskel hat. Dann mache ich eine Bewegung und versuche bewusst, die Funktion wahrzunehmen und sie mit innerem Auge mit zu

visualisieren. Abschließend erlebe ich dann, dass sich die Funktion durch diese Kombination Bewegung und gezielte Imagination tatsächlich verbessert hat. In der Franklin-Methode® sagt man: Verkörpern der Funktion verbessert die Funktion.

Weitere Auskunft über dynamisches und funktionelles Bauchmuskeltraining erhält man beim Institut für Franklin-Methode GmbH unter www.franklin-methode.ch oder info@franklin-methode.ch, sowie im Onlinevideokurs Dynamisches Bauchmuskeln: Die Kunst des intelligenten Bauchmuskeltrainings von Eric Franklin. Informationen unter www.franklin-methode.ch/bauchmuskeln.

Text und Zeichnungen: copyright©Eric Franklin
Institut für Franklin-Methode GmbH
1971

BESUCHEN SIE UNS DOCH EINFACH MAL
www.Pohl-Verlag.com

sportivo

turnen und sport

... die Fachzeitschrift für
die tägliche Sportpraxis
erscheint zweimonatlich für Übungsleiter,
Trainer, Sportlehrer und Erziehende in den
Bereichen Schul-, Vereins-, Seniorensport
und Kindergarten.

**Probe-Abo
möglich!**

**Bewegungs-
und Sport-
fachbücher**

**Fordern Sie
unser Verlags-
programm an**

Pohl-Verlag Celle GmbH · Jarnser Str. 46 · 29331 Lachendorf · Tel. (0 51 45) 28 50 80-0
Fax (0 51 45) 28 50 80-80 · verlag@pohl-verlag.com · www.pohl-verlag.com