

# Kräftigung der Bauchmuskulatur<sup>1</sup>

## Beinkreisen oder Beinschere in Rückenlage

**Ziel:** Kräftigung der Bauchmuskulatur.

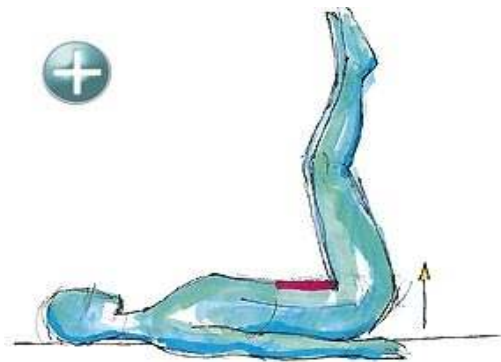


### Negative Wirkung:

Problematisch ist diese Übung für Menschen mit schwachen Bauchmuskeln, da der lange Hebel verbunden mit dem Gewicht der Beine die Lendenwirbelsäule in ein starkes Hohlkreuz zieht. Außerdem wird primär die Hüftbeugemuskulatur angesprochen und gekräftigt.

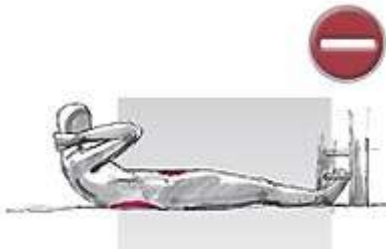
### Gesunde Alternative:

Legen Sie sich auf den Rücken, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Versuchen Sie dann, das Becken vom Boden zu heben, ohne dass die Beine weiter Richtung Kopf wandern.



## Sit Ups

**Ziel:** Kräftigung der Bauchmuskulatur.



### Negative Wirkung:

Es werden unter zu großer Belastung der Lendenwirbelsäule vorrangig die Hüftbeuger angesprochen. Dabei ist es unerheblich, ob die Beine gestreckt oder angewinkelt aufgestellt sind.

### Gesunde Alternative:

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen so zum Beispiel auf einem Hocker, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind. Rollen Sie Kopf und Schulter langsam vom Boden ab, bis die Hände den Hocker erreichen.



<sup>1</sup> QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

## Klappmesser

**Ziel:** Kräftigung der Bauchmuskulatur.



### Negative Wirkung:

Unter zu starker Belastung der Lendenwirbelsäule wird vor allem die Hüftbeugemuskulatur gekräftigt. Erst in zweiter Linie wird die Bauchmuskulatur gestärkt.

### Gesunde Alternative:

Stellen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine auf. Drücken Sie die Fersen gegen den Boden. Heben Sie dann Kopf und Schulter etwas vom Boden ab. Nehmen Sie den Kopf zur Brust.



## Beinpendel

**Ziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.



### Negative Wirkung:

Das Gewicht der Beine, verstärkt durch den langen Hebel, zieht die Lendenwirbelsäule in eine Drehbewegung verbunden mit einem übermäßig belasteten Hohlkreuz.

### Gesunde Alternative:

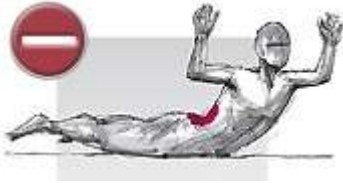
Überkreuzen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine. Nehmen Sie die Schultern vom Boden, und drücken Sie im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie, dann die linke Hand gegen das rechte Knie.



# Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

## Bauchwippe

**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur.

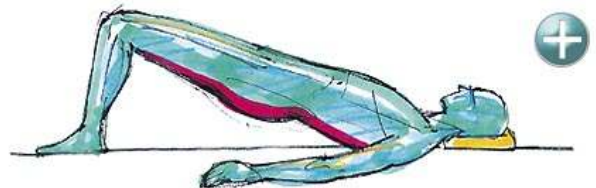


### **Negative Wirkung:**

Es entsteht eine extreme Hohlkreuzstellung mit einer starken Überlastung der Lendenwirbelsäule.

### **Gesunde Alternative:**

Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Heben Sie nun das Becken, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet.



## Ballwurfübung in Bauchlage

**Ziel:** Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur.

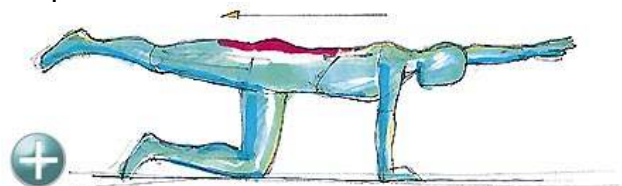


### **Negative Wirkung:**

Die Aufrichtung und Anspannung beim Werfen führt einerseits zu einer starken Hohlkreuzstellung und andererseits zu einer extremen Anspannung, die eine zu hohe Belastung der Lendenwirbelsäule bewirkt.

### **Gesunde Alternative:**

Knien Sie sich hin, und stützen Sie sich vorne mit leicht gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte, aber nicht höher. Dann wiederholen Sie im Wechsel die Übung mit der anderen Körperseite.



## Rumpfvorhalte

**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

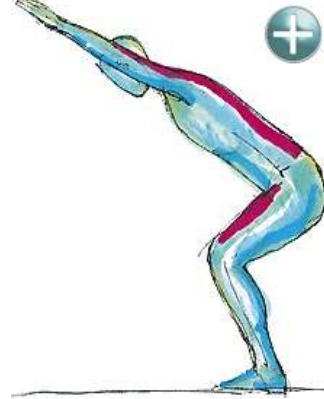


### **Negative Wirkung:**

Durch die zu starke Beugung des Rumpfes und die gleichzeitige Streckung der Knie entsteht eine zu hohe Druckbelastung in der Lendenwirbelsäule.

### **Gesunde Alternative:**

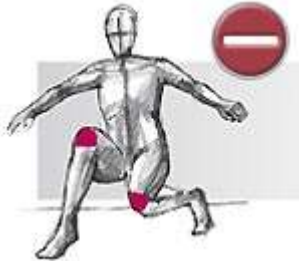
Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen hin, beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, und strecken Sie die Arme in Verlängerung des Rückens nach oben. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.



# Kräftigung der Beinmuskulatur

## Entengang

**Ziel:** Kräftigung der Beinmuskulatur.



### **Negative Wirkung:**

Starke Überlastung in den Kniegelenken  
(Menisken und Bänder)

### **Gesunde Alternative:**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, und beugen Sie die Beine. Hierbei erhöht sich die Belastung in den Beinen, je größer die Beugung ist. Achten Sie darauf, dass der Winkel im Kniegelenk nicht 90° unterschreitet. Bleiben Sie in dieser Haltung, bis Sie die Anstrengung in den Beinen spüren. Die Übungsintensität sollte maßvoll gesteigert werden.

