

# Das Ende der Sit-ups!

*Von der schlaffen Vorwölbung bis zum knackigen „Waschbrett“: Der Bauch signalisiert wie kein anderer Körperteil zumindest auf den ersten Blick den Fitnesslevel seines Trägers. Dementsprechend groß ist daher gerade zu Beginn der Freiluftsaison die Trainingsintensität, mit der unser Mittelstück in Form gebracht werden soll. Die Frage ist nur: Wer weiß schon, wie richtiges Bauchtraining tatsächlich funktioniert?*

TEXT: Gerhard Polzer

Spätestens seit den Rambo-Filmen kennt fast jeder die Szenen, in denen sich stöhnende US-Soldaten unter dem Gebrüll eines sadistischen Sergeants zum 100. Sit-up hochquälen und so ihre überlebenswichtige Fitness für den Dschungelkampf demonstrieren. Und springen wir von der Leinwand in die Realität, dann zeigt sich: Tatsächlich gelten bis zum heutigen Tag in vielen Drillprogrammen diese „Klappmesser“-Übungen als das angeblich effektivste Bauch-Fitnesstraining.

„Auch wir haben früher im Training exzessiv Sit-ups und auch Crunches geübt, mit und ohne Rotation, mit Gewichten und mit Schwung“, erinnert sich Karin Albrecht, die international anerkannte Expertin und Autorin zum Thema „intelligentes Bauchmuskeltraining“. „Am damaligen Lehrsatz, dass ein starker Bauch den Rücken schützt, hat sich ja bis zum heutigen Tag nichts geändert. Sehr wohl geändert aber hat sich das Wissen, was bei einem sogenannten Bauchtraining tatsächlich sinnvoll ist und was nicht“, sagt die Schweize-

rin, die mit Genugtuung zur Kenntnis nahm, dass mittlerweile selbst die US-Army die berühmt-berüchtigten Sit-ups aus ihrem Trainingsprogramm gestrichen hat, weil sie in Sachen Fitnesswirkung ins Leere schießen!

Die Erklärung für diese (späte) Erkenntnis liefert bereits einfaches anatomisches Grundwissen. Punkt 1: Unsere Rumpfmuskulatur (und da spielt der Bauch hinein) ist in drei Schichten übereinander gelagert. Punkt 2: Die tiefste Schicht dieser drei Lagen, die sogenannte Core-Muskulatur, ist nicht nur für die Stabilität der Wir-

belsäule, sondern auch für die Körper- und Bauchform ausschlaggebend.

Für alle, die es genau wissen wollen: Zur Core-Muskulatur gehören ... der Musculus transversus abdominis (lat. für „querverlaufender Bauchmuskel“). Dieser tiefste Bauchmuskel sorgt für das Zusammenpressen des Bauches, für das Absenken der Rippen und er ist beteiligt an der Ausatmung. Dieser „Transversus“ ist entscheidend für die Gesundheit des Rückens und des Rumpfes; ... die Musculi multifidi (lat. für „viel gefiederte Muskeln“. Das sind die

kurzen, ebenfalls tief liegenden und strangförmigen Skelettmuskeln, die unsere Wirbelsäule auf segmentaler Ebene stabilisieren; ... Anteile des Beckenbodens ... und das Zwerchfell.

„Diese tiefste Muskelschicht ist der Schlüssel“, weiß Karin Albrecht. „Ist dieses Core-System stark und stabil, dann halten auch Rumpf und Rücken den Belastungen im Sport und im Alltag stand.“ Heißt im Umkehrschluss: Ein wirkungsvolles Rumpf bzw. Bauchtraining ist nur dann gegeben, wenn tatsächlich dieses Co-

re-System angesteuert wird. Und das passiert mit Sit-ups und den normalen Crunches genau – nicht. Denn mit diesen beiden Übungen wird ausschließlich nur die oberflächliche Schicht unserer Bauchmuskeln („Rectus abdominis“) trainiert – und die ist hauptsächlich für die Beugung zuständig, hat praktisch aber keinerlei Auswirkung auf die so wichtige Stabilität und Beweglichkeit unserer Rumpf bzw. Bauchmuskulatur.

Damit jeder weiß, wovon genau bei Sit-ups und Crunches die Rede ist: Bei beiden Übungen liegt man in der

Grundposition auf dem Rücken und winkelt die Beine an. Bei den Crunches wird mit Hilfe der Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden abgehoben und wieder gesenkt. Die untere Rückenpartie bleibt konstant in Bodenkontakt. Bei den Sit-ups dagegen sind die Beine fixiert und der Rumpf wird komplett angehoben. Die Bewegung findet also im Hüftgelenk statt, der Körper muss dadurch weitere Muskelregionen (wie Hüftbeuger) beanspruchen.

Klar: Wem es beim Fitness-training in erster Linie auf die Optik ankommt, der pumpt ruhig weiter ausschließlich seine Sit-ups und Crunches – denn das ist Fact: Die plakativen „Sixpacks“ lassen sich mit diesen simplen Übungen tatsächlich wunderbar modellieren.

#### **SIT-UPS SIND KEIN FETTKILLER**

Die schlechte Nachricht dazu sollte man aber auch kennen: Diese heiß begehrten, oberflächlich definierten „Bauchmuskeln“ zeigen sich leider erst, wenn der Körperfettanteil bei unter 14 Prozent liegt! Ein Wert, den der durchschnittliche Fitnesstrainer kaum erreichen kann. Und das schon gar nicht mit exzessivem Bauchmuskeltraining: Jeder halbwegs in der Trainingslehre Bewanderte weiß, dass mit dieser doch kurzfristigen Belastung bei Weitem nicht so viel Körperfett verbrannt wird wie zum Beispiel mit Ausdauer- oder Kraftausdauertraining. Dazu kommt noch die Tatsache, dass unser Körper ausgerechnet am Bauch das meiste Fett speichert. Soll dieses wieder verschwinden, hilft kein noch so intensives Sit-up-Pumpen, sondern wie immer nur das einzig wahre Abnehmrezept: Mehr Kalorien verbrauchen als zuführen!

Fassen wir also für die Anhänger von Sit-ups und Crunches nochmals kurz zusammen: 1. Mit diesen „Bauchübungen“ wird nichts für die so wichtige Rumpfstabilität getan. 2. Auch das Bauchfett kann damit nicht gezielt abgebaut werden. Und 3.: Für die erhoffte baldige „Sixpack-Ausstellung“ braucht es den Körperfettanteil eines Models. Karin Albrecht hat aber noch eine vierte Hiobsbotschaft:



#### **Die Expertin**

KARIN ALBRECHT ist eine international anerkannte Expertin und Ausbilderin für modernes Rumpf- und Rückentraining, Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. Die Schweizerin hat zahlreiche Bücher verfasst und lehrt mit „Antara®“ ein funktionelles Core-Training.

**KONTAKT:** [www.karin-albrecht.ch](http://www.karin-albrecht.ch)

„Wer diese einseitigen Beugeübungen forciert, sollte wissen, dass damit die Bandscheiben und der Beckenboden stark belastet und womöglich auch geschädigt werden können.“ Wenn eben – und damit schließt sich der Kreis – das Core-System nicht stark genug ist!

#### **BAUCHTRAINING IST KOPFSACHE**

Nachdem wir jetzt lang genug erklärt haben, was nicht funktioniert, liefert SPORTaktiv natürlich in gewohnter Weise – und diesmal mit Hilfe unserer Expertin Karin Albrecht – auch die Lösung, wie ein intelligentes Rumpftraining für ein starkes, stabiles Core-System gelingen kann. „Entscheidend ist, dass beim Training zuerst ganz gezielt die tiefe Core-Muskulatur angesteuert und dann erst die entsprechende Übung durchgeführt wird. Bauchtraining ist also vor allem auch Kopfsache, denn ihr müsst selbst ein gutes Gefühl für euren Körper entwickeln“, sagt die Schweizerin, die zu diesem zugegeben nicht ganz einfachen Thema mit ihrem erfolgreichen Buch „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ (erschienen im Haug-Verlag) einen professionellen Leitfaden mit vielen Tipps und konkreten Übungen geschaffen hat.

Einen kleinen Auszug daraus liefern wir auf der folgenden Seite. Unter anderem mit der Anleitung, warum es dabei sogar zu einem „Comeback“ der viel zitierten Crunches kommt ...



# „TIEF AUS DEM BAUCH HERAUS“

Abseits von Sit-ups: Karin Albrecht zeigt, wie intelligentes Bauchtraining wirklich funktioniert.

Nochmal: Der entscheidende Fact beim richtigen Bauchtraining ist das Ansteuern der tiefen Core-Muskulatur. Das ist reine Kopfarbeit, denn dieses Ansteuern verlangt eine hohe Konzentrationsleistung und entsprechende Übung. Die Hilfe eines Experten (Physiotherapeut, Sportwissenschaftler ...) macht es anfangs sicher leichter. Auch wenn es sich

hier in der Theorie relativ kompliziert liest – wir zeigen am Beispiel von drei Übungen, wie Core-Training in der Praxis ablaufen sollte.

**Für alle Core-Übungen gilt:** Jede Spannungsdauer wird bis zur Ermüdung gehalten. Bei Kraftausdauertraining werden 45 bis 150 Sek. empfohlen. Die Übungen können so oft wiederholt

werden, bis die gewünschte Ermüdung eintritt. Achtet auf die richtige Atmung: Pressatmung muss unbedingt vermieden werden. Ausgeatmet wird in der Belastungsphase, wodurch die Spannung erhöht wird. Zur Trainingshäufigkeit: Die globale Bauch- und Rumpfmuskulatur sollte generell 2-3 Mal pro Woche trainiert werden.

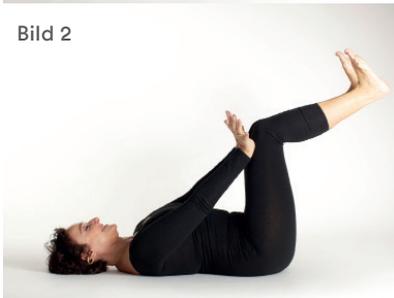
## TRANSVERSUS-KOORDINATION

**AUSGANGSPPOSITION:** Rückenlage, das Becken wird neutral platziert, Auflagepunkt ist das Kreuzbein, Brustwirbelsäule (BWS) und Brustkorb liegen entspannt am Boden, die Beine stehen angewinkelt am Boden. Aus dieser Position die Beine abwechselnd an den Körper heranziehen (Bild 1, Ausgangs- und Entspannungs-Position) und dann wieder wegschieben in die „90/90/90“-Position (Bild 2).

Bild 1



Bild 2



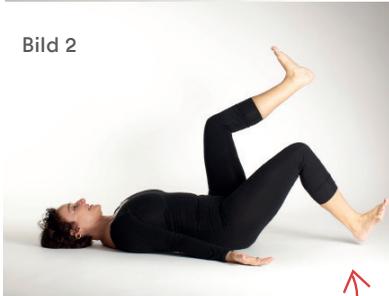
### AUSFÜHRUNG DER ANSTEUERUNG:

1. Die Beckenbodenmuskulatur sanft nach innen ziehen, halten, dabei natürlich 3-4 Atemzüge weiteratmen und dann wieder entspannen.
2. Die Beckenbodenmuskulatur sanft nach innen ziehen, auf die Co-Kontraktion (gleichzeitige Anspannung) der tiefen Bauchmuskulatur warten und anschließend beim Ausatmen den Unterbauch sanft nach innen ziehen.
3. Jetzt nur noch mit dem tiefen Transversus arbeiten, dabei natürlich und langsam atmen. Heißt: Die Einatmung zulassen, die Ausatmung verstärken durch Nach-innen-ziehen des Transversus. 3-4 Atemzüge, dann entspannen.

Bild 1



Bild 2



## FERSENDIPS

**AUSFÜHRUNG:** Aus der 90/90/90-Position (Bild 1) mit stabiler Rückenlage Ansteuerung des Transversus und während der Ausatmung 4-12 Mal abwechselnd ein Bein senken (Bild 2). Bewusst langsame Ausführung, entspannt wird nach maximal 12 Ferseendips bzw. wenn der Transversus nicht mehr aktiv angespannt wird.

Bild 3



**STEIGERUNG:** Aus der obigen Position (Bild 2) nach dem Ferseendip ein Bein leicht außenrotiert in eine intensive Streckung bringen (Bild 3). 2-3 Atemzüge mit Bauchatmung zulassen, dann wieder zurück in die 90/90/90-Position (Bild 1).

## starCRUNCHES

Die starCrunches unterscheiden sich von den herkömmlichen, vorne beschriebenen Crunches durch die neutral bleibende Beckenposition. Heißt: Das Becken liegt stets stabil am Boden auf. starCrunches haben nur einen kleinen Bewegungsweg. Das Wichtigste am starCrunch aber ist, dass immer zuerst der Transversus angesteuert und dann konzentrisch (nach innen) angespannt wird, sodass bei der Übung ein flacher Bauch entsteht.

Vorsicht: Den kleinen Bewegungsweg nicht über einen Zug am Kopf vergrößern! Kopf und Halswirbelsäule sollen so neutral wie möglich bleiben.

**AUSGANGSPPOSITION:** Stabile Rückenlage, Beine sind angewinkelt aufgestellt. Arme hinter dem Kopf verschränkt.

**AUSFÜHRUNG:** Mit der Ausatmung den Oberkörper leicht heben, Spannung halten; dann absenken, entspannen; wieder heben, halten ... solange, bis die Ermüdung eintritt.

starCrunches gibt es in den verschiedensten Ausführungen, mit und ohne Rotation, mit Zusatzgewicht, auf einem Ball usw.

Am Beispiel **starCRUNCHES LEVEL II:** Diese Variante fordert und fördert mehr globale Kraft: Aus der Ausgangsposition (siehe oben) eine Ferse kraftvoll wegschieben, bis das Bein gestreckt ist. Oberkörper wieder leicht anheben, halten, absenken, Bein wieder anwinkeln, entspannen.

