

## Der Crunch

Die Bauchmuskulatur umschließt den Bauch- und Beckenraum und verbindet den Brustkorb mit dem Becken.

Sie ermöglicht das Neigen sowie die Rotation des Rumpfes. Man unterscheidet drei Bauchmuskelgruppen: die Gerade, die Seitliche und die Hintere. Die Körpermitte (Core) sollte regelmäßig trainiert werden, um den Rumpf zu kräftigen und formen. Zusammen mit der Rückenmuskulatur übernehmen die Bauchmuskeln die Stabilisation und Entlastung der Wirbelsäule und spielen eine wichtige Rolle bei der Körperhaltung sowie bei der Balance. Beim Bauchmuskeltraining (*Englisch: Crunch*) wirkt man dem Hohlkreuz entgegen und beugt Rückenbeschwerden vor.

Bei guter Ausführung wird die Wirbelsäule und Rückenmuskulatur mobilisiert und gut gedehnt.

Die Übungen eignen sich für die meisten Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen, auch nach Operationen.

Nach Bauch- oder Unterleibs-OP's sollte mindestens 3 Monate die Übung ausgesetzt werden.

Beim Training liegt man in Rückenlage auf dem Boden. Wenn das schlecht möglich ist, geht auch das Bett, oder die Couch. Je fester die Unterlage, desto besser für die Kraftausübung.

Kein Scherz: Ein großer stabiler Esstisch mit einer Decke und einem Kissen unter dem Kopf tun's aber auch.

## Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Hände über Kreuz auf dem Brustkorb

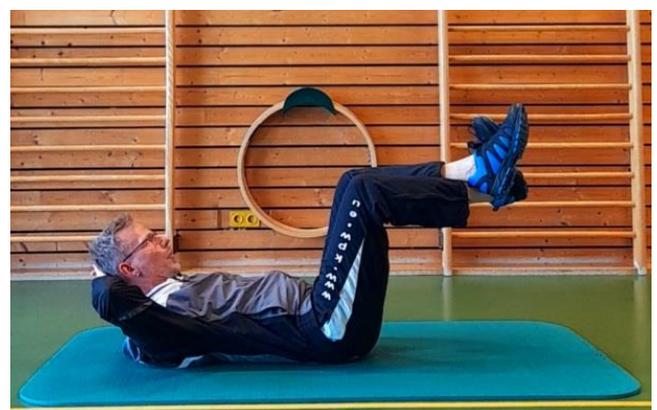
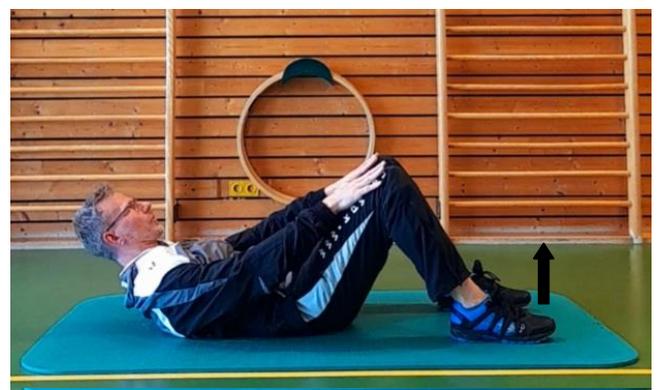


## Endstellung

- Oberkörper dynamisch anheben ↑ und Ausatmen
- Oberkörper wieder absenken ↓, wieder Einatmen (*beim Absenken, den Kopf nicht ablegen!*)
- 3 Serien á 10 Wiederholungen

## Trainingssteuerung / Steigerungsmöglichkeiten:

1. Fußspitzen anheben ↑
2. Hände, bis zu den Knien, auf den Oberschenkeln hochschieben.
3. Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen aufspannen.
4. Unterschenkel anheben und waagrecht und mit 90° Hüft- und Kniebeugung zum Boden, halten.
5. `Russian twist`: Sitzende Position, Oberkörper, aufgerichtet, leicht nach hinten gelehnt und Füße vom Boden abheben, schwebend halten. Der Oberkörper rotiert im Wechsel rechts und links.



# Funktionstraining Bauch

6. 5 Serien á 20 Wiederholungen
7. Die Übungen statisch halten und bis 20 zählen



## Dehnstellung

- Arme und Beine lang ausstrecken
- In den Bauch atmen
  - Einatmen: Bauchdecke wölbt sich nach oben-außen ↑
  - Ausatmen: Bauchdecke fällt nach unten-innen ↓



**Das Team der Klinik Porta Westfalica wünscht Ihnen  
viel Spaß und Erfolg beim Training 😊**