

News März 2018

Musculus transversus abdominis

Einer der wichtigsten Rumpfmuskeln unseres Körpers! Der **Musculus transversus abdominis** ist ein Skelettmuskel, der zur seitlichen Bauchmuskulatur gehört.

Der Musculus transversus abdominis dreht bei einseitiger Kontraktion den Rumpf zur gleichen Seite. Bei beidseitiger Kontraktion schnürt der Musculus transversus abdominis die Bauchorgane ein und wirkt so bei der Expiration und bei der Bauchpresse mit. Eine Hauptaufgabe dieses muskulären Systems ist es, die Wirbelsäule in ihrer Position zu halten. Dies geschieht lokal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper.

Übungen zur Kräftigung



Der Unterarmstütz – für die tiefe Bauchmuskulatur

Legt euch auf den Bauch. Stützt nun schulterbreit eure Arme auf. Die Unterarme liegen auf der Matte. Stellt euch auf die Fußspitzen. Die Schultern befinden sich über den Ellenbogen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Euer Gewicht lastet auf den Unterarmen und den Fußspitzen, der gesamte Körper bildet ein Brett. Achtet darauf, dass ihr mit den Schulterblättern nicht einsackt. Atmet während der gesamten Übung ruhig weiter. Haltet diese Position eine gewisse Zeit... Eine Minute wäre super. Varianten sind das wechselnde Anheben der Füße oder die „Säge“, das leichte Vor- und Zurückschieben des Körpers!

Der Seitstütz

Mit dieser Stützübung trainierst du die tiefen seitlichen Bauchmuskeln. Stütz dich auf den Unterarm, die Beine parallel aufeinanderlegen. Nun das Becken anheben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden (15- bis 20-mal). Mögliche Variante: Die obere Position 20 bis 30 Sekunden halten. Jeweils 2 bis 3 Durchgänge pro Seite.

Gutes Gelingen und immer ein paar Minuten am Tag üben!

Euer Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de