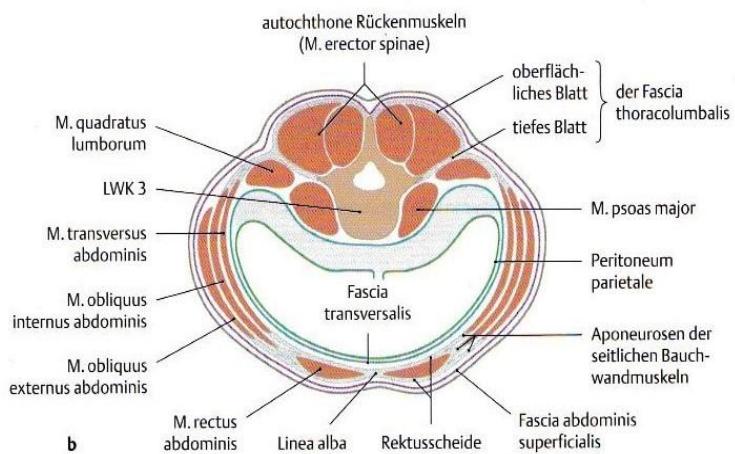
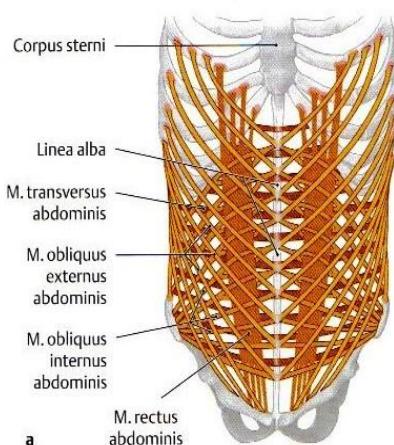


Differenziertes Bauchmuskeltraining nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Bauchmuskelgruppen in Theorie (Anatomie) und Praxis vermittelt. Die Bauchmuskeln werden mit einem differenzierten Training wahrgenommen und aktiviert. Mit Hinzunahme der Atmung (Zwerchfellschenkel) und die Aktivierung des Psoas Major wird das Bauchmuskeltraining zu einem neuen Erlebnis, das auch Zusammenhänge zwischen Bauchmuskeln und Rückenproblematiken verdeutlicht. Die Möglichkeiten der Wahrnehmung dienen dazu, dass am Ende eines Kurses ein körperlicher und mentaler Vergleich zum Beginn des Unterrichtes gezogen werden kann. Dadurch werden die Teilnehmenden feststellen, ob das Aktivierungsangebot passend war und sich ein Wohlbefinden eingestellt hat. Im differenzierten Training werden verschiedene Materialien ausprobiert und die Bauchmuskeln mit Körpereigengewicht aktiviert.

Anatomie der Bauchmuskulatur

1. Gerader Bauchmuskel
2. Äußerer schräger Bauchmuskel
3. Innerer schräger Bauchmuskel
4. Querer Bauchmuskel
5. M. Pyramidalis



D Anordnung der Bauchwandmuskeln in Form von Verspannungssystemen

a Ansicht von ventral; b Querschnitt auf Höhe des 3. Lendenwirbelkörpers.

schlingen, die als Verspannungssysteme der Bauchwand wirken. Hierbei umhüllen die Aponeurosen der seitlichen Bauchwandmuskeln köcherartig die vorderen geraden Bauchmuskeln und bilden zusammen mit den Faszien der Bauchwand die Rektusscheide (s. S. 177). Nach dem

Funktionen der Bauchmuskulatur:

- Aufrichtung des Rumpfes
- Rotation, Seitneige, Beugung und Streckung
- Atmung unterstützen
- Ausbalancieren des Rumpfes auf den Hüftköpfen

Entdeckungsreise Bauchmuskeltraining

Ausstreichen der einzelnen Bauchmuskeln

Beachte!

Bauchmuskeltraining hat ganz viele Facetten! Bevor wir ein Bauchmuskeltraining durchführen, müssen einige Überlegungen gemacht werden:

- Welche Bauchmuskelanteile wollen wir trainieren?
- Exzentrisches oder konzentrisches Bauchmuskeltraining?
- Was ist unser Ziel?
- Was für Problematiken können auftreten?
- Welchen Fokus setzen wir?
- Welche anderen Muskelgruppen werden noch mit integriert?
- Wie können wir das Bauchmuskeltraining einfacher, fließender, effizienter...machen?

Durchführung im Stehen:

- Beckenbreiter Stand oder Grätschstand:
- Konzentrisches Training der geraden Bauchmuskeln (Holzfäller Übung)
- Konzentrisches und exzentrisches Training der schrägen Bauchmuskeln (Rotation von den schrägen Bauchmuskeln aus). langsam und schnell
- Holzfäller Übung der geraden und schrägen Bauchmuskeln mit unterschiedlicher Beinstellung, auch Einbeinstand.

Vorbereitende Übungen:

- Sitz mit aufgestellten Beinen
- Ab- und Aufrollen des Rumpfes
- Aktivieren der Sitzbeinhöcker, des Beckenbodens und des M. Piriformis mit einem Ball
- Aktivieren der Lendenfaszie mit einem Ball (kann unterschiedlicher Größe sein)

Gerade Bauchmuskeln:

- Sitz mit aufgestellten Beinen
- Ab- und Aufrollen des Rumpfes (schnell, langsam, stakato)
- Abrollposition halten und Arme einzeln oder gemeinsam langsam in unterschiedliche Richtungen bewegen
- Ball zwischen den Händen leicht zusammendrücken und dabei die Abrollposition verändern
- Sitz mit langen Beinen: Die gleichen Übungen mit langen Beinen durchführen

Schräge Bauchmuskeln im Sitzen und Liegen:

Weniger ist mehr!

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE>
Gutscheincode 10% - CHRISTIANEMANEKE

Weitere Informationen zu „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ unter www.bewegte-Achtsamkeit.de