

WOCHE 6

PILATES CORE - wie du Rücken- und Bauchmuskulatur optimal trainierst!

Du möchtest etwas für Deinen Rücken tun, damit er gesund bleibt und Rückenschmerzen keine Chance haben? Super! Heute erfährst du, wie Du mit Pilates deine Körpermitte stärkst und somit Deine Haltung und Deine Rückengesundheit verbesserst.

Deine Rückenmuskulatur hält Dich beweglich!

Deine Wirbelsäule wird durch Deine Rücken- und Bauchmuskeln gestützt. Daher ist es besonders wichtig, dass Du sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskeln trainierst.

Deine Rückenmuskeln sorgen dafür, dass Dein Oberkörper beweglich und stabil ist. Dabei verläuft diese Muskelverbindung vom Becken bis zum Hals. Du kannst sie ganz einfach selbst ertasten, indem Du Deinen Rücken anspannst. Dadurch entsteht rechts und links von Deiner Wirbelsäule eine Erhöhung – Deine Rückenmuskulatur.



Du kannst Sie in zwei Schichten unterteilen:

1. Der laterale Trakt

Das sind die oberflächlichen Muskeln, die in 2 großen Strängen rechts und links an der Wirbelsäule verlaufen. Sie ziehen vom Kreuzbein und Darmbein nach oben zu den Rippen, der Halswirbelsäule bis zum Schädel. Diese Muskelgruppe beugt und streckt zusammen mit der Bauchmuskulatur Deine Wirbelsäule und hält Dich in der aufrechten Position. Auch wenn Du Deine Wirbelsäule zur Seite neigst, arbeiten diese Muskeln mit.

2. Der mediale Trakt

Noch wichtiger für einen gesunden und stabilen Rücken ist allerdings die innere Schicht. Sie besteht aus vielen kleinen Muskeln, die die einzelnen Wirbelkörper miteinander verbinden. Ein Teil davon ist für Drehungen verantwortlich. Die Hauptaufgabe des medialen Traktes ist die Halte- und Stützfunktion. Diese kleinen Muskeln sind besonders wichtig für Deine Rückengesundheit.

Du trainierst sie immer dann, wenn Du Deine Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht bringst - dann spannen sie an. Du kannst sie nicht bewusst anspannen.

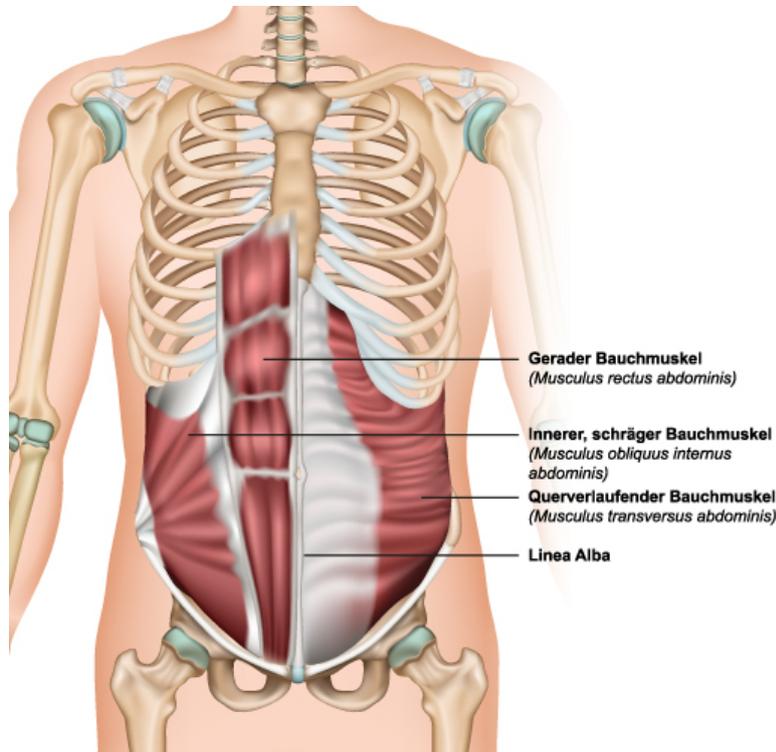
Mit welchen Übungen Du gezielt diese kleinen Muskeln erreichen kannst, um Deinen Rücken zu stärken und Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen, erfährst Du in den Praxisvideos.

Rücken- und Bauchmuskeln sind ein eingespieltes Team

Wie heißt es so schön: „Gemeinsam sind wir stark!“ - so ähnlich verhält es sich auch mit Deinem Rücken. Damit er im Gleichgewicht ist, braucht er starke Bauchmuskeln. Du kannst Dir das System wie ein Segelboot vorstellen: Die Wirbelsäule ist der Mast, das Segel auf der Vorderseite ist Deine Bauchmuskulatur. Das Segel auf der Rückseite ist Deine Rückenmuskulatur. Nur wenn die Segel oder Deine Muskeln auf jeder Seite gleich stark ziehen, ist der Mast stabil und das System im Gleichgewicht.

Deine Bauchmuskeln sind vielschichtig!

Um Deine Bauchmuskulatur optimal zu trainieren, ist es hilfreich, die drei Schichten zu kennen, in die sie sich aufteilt:



1. Die geraden Bauchmuskeln

Sie sind die oberflächlichste Schicht Deiner Bauchmuskulatur und ziehen vom Brustbein und den Rippenknorpeln gerade nach unten zum Schambein.

Wenn Du diese Muskeln anspannst, beugst Du den Oberkörper nach vorne. Du machst also einen runden Rücken. Eine beliebte Übung für die geraden Bauchmuskeln ist der sogenannte „Crunch“. Bei dieser Übung liegst Du auf dem Rücken – idealerweise auf einer Matte oder einer anderen, festen Unterlage – und kommst mit dem Oberkörper bis zu den Schulterblattspitzen nach oben. Du „beugst“ also Deine Wirbelsäule und trainierst dadurch die geraden Bauchmuskeln.

2. Die schrägen Bauchmuskeln

Gleich darunter liegen die schrägen Bauchmuskeln. Sie ziehen schräg von den Rückenbögen bis hin zur Hüfte. Sie ermöglichen Dir die Drehung und die Seitneigung Deines Oberkörpers. Wenn Du also beim „Crunch“ aus der vorherigen Übung den Oberkörper zusätzlich zur Seite ziehst, trainierst Du Deine schrägen Bauchmuskeln.

3. Die queren Bauchmuskeln

Die innerste Schicht bilden die queren Bauchmuskeln. Diese sind besonders wichtig für die Gesundheit und Stabilität Deines Rückens. Daher versuchen wir, bei allen Übungen, diese Muskeln zu erreichen und zu kräftigen. Du trainierst sie, indem Du den Bauchnabel nach innen ziehst. Wie Du das am besten machst? Lege einmal die Hände auf Deinen Bauchnabel und versuche ihn von Deinen Handflächen wegzuziehen. Wenn Du es schaffst, diese Spannung bei allen Bauchmuskelübungen zu halten, dann kräftigst Du die queren Bauchmuskeln optimal.

Übrigens: Diese Muskeln sorgen für einen schlanken Bauch. Also immer dran denken – Bauchnabel nach innen ziehen

Mit welchen Übungen Du Deine Bauchmuskeln optimal trainierst, zeige ich Dir in den Praxisvideos.

Viel Spaß beim Mitmachen!