

OBLIQUUS ABDOMINIS - KURZUEBERSICHT

Der Obliquus Abdominis besteht aus zwei Teilen:

- Obliquus externus abdominis (aeusserer schraeger Bauchmuskel)
- Obliquus internus abdominis (innerer schraeger Bauchmuskel)

Diese Muskeln verlaufen seitlich am Rumpf und sind fuer Rotation, seitliche Beugung und Stabilitaet zustaendig.

Funktionen

- Rumpfrotation nach links und rechts
- Seitliche Beugung des Oberkoerpers
- Stabilisierung von Wirbelsaeule und Becken
- Unterstuetzt Ausatmen und Bauchdruck bei Belastung

Uebungen fuer die schraegen Bauchmuskeln

1. Seitlicher Crunch

- Rueckenlage, Beine angewinkelt
- Oberkoerper zur Seite drehen, Ellbogen Richtung Knie
- Bewegung kontrolliert ausfuehren

2. Russian Twist

- Sitzposition, Beine leicht angehoben
- Oberkoerper nach links und rechts drehen
- Optional mit Gewicht

3. Seitstuetz / Side Plank

- Unterarm auf Boden, Koerper seitlich aufrichten
- Core stabilisieren, Spannung halten

4. Bicycle Crunch

- Rueckenlage, Beine in der Luft
- Ellenbogen zum gegenueberliegenden Knie fuehren

- Abwechselnd links und rechts

Technik Tipps

- Langsam und kontrolliert bewegen
- Rumpf stabil halten
- Ausatmen beim Anspannen

Typische Fehler

- Kopf oder Nacken ziehen
- Schwung statt Muskelkraft
- Hüfte kippt, Core verliert Spannung

Warum Obliquus Training wichtig ist

- Verbessert Dreh- und Seitbewegungen
- Stabilisiert Rumpf und Becken
- Verbessert Haltung und Alltagsbewegungen
- Unterstützt sportliche Leistungen (z. B. Tennis, Golf, Fussball)