

# RECTUS ABDOMINIS - KURZUEBERSICHT

## Anatomie & Funktion

Der Rectus Abdominis ist der gerade Bauchmuskel ("Sixpack"). Er verläuft vertikal vom Brustbein bis zum Schambein und spielt eine zentrale Rolle bei Rumpfstabilität und Bewegung.

## Funktionen:

- Beugt den Rumpf nach vorne (Crunch-Bewegung)
- Stabilisiert die Wirbelsäule
- Hilft beim Heben der Beine oder Sit-ups
- Unterstützt die Atmung beim Ausatmen unter Belastung

## Übungen für den Rectus Abdominis

### 1. Crunch

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Oberkörper leicht anheben
- Bauch anspannen, nicht am Nacken ziehen

### 2. Sit-up

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Oberkörper komplett aufrichten

### 3. Beinheben

- Rückenlage, Beine gestreckt
- Beine langsam anheben, Spannung halten

### 4. Plank (Unterarmstütz)

- Bauch statisch anspannen
- Rumpf gerade halten

#### Technik Tipps

- Bewegungen kontrolliert ausführen
- Bauch aktiv anspannen
- Ausatmen beim Anspannen

#### Typische Fehler

- Kopf oder Nacken mitziehen
- Schwung statt Muskelspannung
- Ruecken stark woelben (Druck auf LWS)

#### Warum der Rectus Abdominis wichtig ist

- Stabilisiert Rumpf und Wirbelsaeule
- Verbessert Haltung
- Unterstuetzt viele Alltags- und Sportbewegungen
- Sichtbarer "Sixpack" bei niedrigem Koerperfettanteil