

TRANSVERSUS ABDOMINIS - KURZUEBERSICHT

Der Transversus Abdominis ist der tiefste Bauchmuskel. Er verläuft quer und wirkt wie ein natürlicher Korsettmuskel. Er liegt unter dem Rectus Abdominis und den schrägen Bauchmuskeln und stabilisiert den gesamten Rumpf.

Funktionen

- Stabilisiert Wirbelsäule und Becken
- Unterstützt die Haltung
- Erzeugt Intraabdominaldruck (z. B. beim Heben schwerer Lasten)
- Entlastet die Lendenwirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor

Übungen für den Transversus Abdominis

1. Plank / Unterarmstütz

- Ellenbogen auf Boden, Rumpf gerade halten
- Bauch bewusst anspannen, Spannung halten

2. Vacuum / Bauch einziehen

- Ausatmen, Bauch aktiv nach innen ziehen
- Spannung halten, ideal für tiefe Core-Aktivierung

3. Dead Bug

- Rückenlage, Arme und Beine gestreckt
- Diagonales Arm/Bein absenken, Core bleibt stabil

4. Bird Dog

- Vierfüßlerstand, diagonales Arm/Bein heben

- Bauch anspannen, Ruecken stabil halten

Technik Tipps

- Langsam und kontrolliert bewegen
- Kein Hohlkreuz, Ruecken neutral halten
- Ausatmen beim Anspannen

Typische Fehler

- Bauch nicht aktiv anspannen
- Schwung statt Muskelkraft
- Ruecken woelbt sich, Core verliert Stabilitaet

Warum Transversus Training wichtig ist

- Schutz vor Rueckenverletzungen
- Grundlage fuer funktionelle Bewegungen
- Staerkt Core fuer Sport, Alltag und Haltung
- Unterstuetzt Rectus und Obliquus fuer ausgewogenes Bauchtraining