

Ergänzend zum Lauftraining: Training der Rumpfmuskulatur

Zu den Muskeln, die unseren Rumpf stabilisieren, gehören:

1. Das System des **Musculus erector spinae** („Rückenstrecker“):
Ursprung und Ansatz:
Sammelbezeichnung oberflächlich liegender Muskelgruppen entlang der Wirbelsäule;
Hauptfunktionen: Extension; Lateralflexion und Rotation
→ „Rückenrollen“; „Rückenheben“
2. **Musculus latissimus dorsi** („Schürzenbindemuskel“):
Ursprung: 9.-12. Rippe
Ansatz: Innenseite des Oberarms
Hauptfunktionen: Retroversion; Adduktion; Innenrotation
→ Übung: Lat. Ziehen
3. **Musculus rectus abdominis** (gerader Bauchmuskel):
Ursprung: 5.-7. Rippenknorpel und Sternum
Ansatz: Schambein
Hauptfunktionen: Rumpfflexion; Beckenaufrichtung und Stabilisation
→ Übungen: Crunches
4. **Musculus obliquus externus und internus abdominis** (äußere und innere schräge Bauchmuskulatur):
Ursprung: Externus: 8 unteren Rippen
Internus: 4 letzten Rippen
Ansatz: Externus: Darmbeinkamm und SIAS
Internus: Darmbeinkamm und Lenden-Rücken-Binde
Hauptfunktionen: (Lateral-) Flexion der Wirbelsäule; Rotation
→ seitliche Crunches
5. **Musculus transversus abdominis** (querer Bauchmuskel):
Ursprung: wie die schrägen Bauchmuskeln
Ansatz: Darmbeinkamm
Hauptfunktionen: Einziehen und spannen der Bauchwand; Formen der Taille
→ Übung: Kann nicht isoliert trainiert werden!