

Yoga für einen flachen Bauch

Frühling! Endlich wieder mehr Figur zeigen! Und das hartnäckige Bäuchlein? Das lässt sich wegtrainieren – mit gezieltem Yoga

— Sit-ups gelten auch bei Profis noch oft als beste Übung für einen flachen Bauch. Die Sportwissenschaftlerin Miriam Wessels, Yoga-Lehrerin und Mutter von sechs Kindern, kennt einen effektiveren und gesünderen Weg zu einer straffen Bauchdecke:

Viele Frauen ärgern sich über ihren vorgewölbten unteren Bauch, den sie auch mit Training nicht in den Griff bekommen.

Diese Wölbung, der „Frauenbauch“, bedeutet, dass der Beckenboden untrainiert ist.

Der Beckenboden liegt doch woanders!

Stimmt, der Beckenboden sitzt am Boden des Beckens, wie der Name schon sagt. Aber er ist stark mit der Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden.

Sit-ups trainieren diese Muskulatur nicht?

Schlimmer noch: Sit-ups können den Frauenbauch sogar verstärken. Ich erlebe immer wieder, dass Frauen in meine Kurse kommen und klagen, ihr Bauch sei trotz regelmäßiger Sit-ups eher größer geworden. Das ist kein Wunder: Sie haben nur die Muskulatur des oberen Bauches gefestigt. Die inneren Organe werden dabei nach unten weggedrückt und wölben mit der Zeit den untrainierten Unterbauch noch weiter nach außen.

Wie sehen Übungen aus, bei denen das nicht geschieht?

Man kann alle Übungen für Bauch und Rücken machen, wenn man darauf achtet, dass man dabei den Beckenboden anspannt.

Wie lässt sich das überprüfen?

Am besten, indem man sich während der Übung vorstellt, man würde einen Tampon mit der Scheide festhalten. Oder man legt die flache Hand in Höhe der Schamhaargrenze auf die Bauchdecke. Wenn Beckenboden und

Bauchdecke die ganze Zeit eingezogen sind, ist alles in Ordnung.

Wie viel und wie lange muss man trainieren, bis man einen Effekt sieht?

Am Anfang ist weniger mehr: Am besten beginnt man mit 30 Sekunden pro Übung, dabei die Übung im eigenen Atemrhythmus immer wiederholen. Dann kann man sich langsam auf eine Minute steigern, und das mehrmals am Tag. Wenn man es richtig macht, sieht man nach drei Wochen erste Erfolge. Am sichersten ist es, die richtige Technik unter Anleitung in einem Kurs zu lernen.

Buchtipps:

„Yoga für den Bauch: So stärken sie Ihre körperliche und seelische Mitte“, Miriam Wessels und Heike Oellerich. Mit Übungs-CD. BLV-Verlag, 14,95 Euro

„Yoga Fitness“, Anna Trökes. Mit Übungs-CD. Gräfe & Unzer, 9,90 Euro

„Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken. Mit Selbsttest zum erfolgreichen Training“, Franziska Liesner, Trias Verlag, 17,95 Euro

IN FORM MIT DREI ÜBUNGEN

1. Gerades Beckenkippen

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Ziehen Sie jetzt den Beckenboden in den Körper hinein und gleichzeitig den Unterbauch in Richtung Wirbelsäule. Entspannen und wiederholen. Noch intensiver wird die Übung, wenn Sie den Kopf dabei anheben.

2. Beinstrecken

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine so an, dass Oberschenkel und Rumpf einen rechten Winkel bilden. Strecken Sie jetzt

ein Bein diagonal in die Luft, senken Sie den Unterschenkel dann langsam wieder und strecken Sie zugleich das andere Bein nach oben (sieht ein wenig wie Fahrradfahren aus). Je besser die Muskeln trainiert sind, desto flacher können Sie das Bein ausstrecken.

Wichtig: Die ganze Zeit soll der Beckenboden angespannt sein. Wenn das am Anfang nicht lange klappt, das Bein lieber weiter Richtung Himmel strecken. Und: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Die Lendenwirbelsäule sollte so am Boden bleiben, dass eine Erbse zu jedem Zeitpunkt der Übung gerade darunter Platz hat.

3. Dreieckshaltung

Stellen Sie sich mit Händen und Füßen so auf den Boden, dass ein Dreieck entsteht. Spannen Sie jetzt Beckenboden und Bauch kräftig an. Dabei den Rücken gerade halten! Wenn Sie es (noch) nicht schaffen, Rücken und Beine gleichzeitig gestreckt zu halten, dann können Sie die Knie etwas beugen und die Fersen heben. CHRISTINE BRASCH >>

