

Michael Meurer

ist Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung die Vielfalt, die sich für Jungen und Männer - auch für eine Identitätsbildung jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit den „MännerKörperereien“ gibt es einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

In der letzten Ausgabe hatte ich schon begonnen, die Anfrage von M.J. aus L. zu beantworten. Er war auf der Suche nach Bauchmuskulübungen.

Nur damit klar ist: wenn wir normalerweise über den Bauch reden bzw. darüber, wie die Bauchmuskeln trainiert werden können, reden wir meist von körperlicher Fitness im Sinne von Lifestyle – was nichts anderes heißt, als das 1 aus 10 Männern einen wohl definierten Bauch mit offensichtlich erkennbarer Bauchmuskulatur hat. Aber auch, wenn der Mann eine „Wohlstandskugel“ oder ein „Pittermännchen“ (wahlweise „Bierfässchen“) hat, kann er Muskeln sein eigen nennen. Die Bauchmuskeln spannen von den Rippen bis

tion: Sowohl Bauch- als auch Rückenmuskulatur haben die Struktur für eine Haltearbeit - im Gegensatz zur Beinmuskulatur, die auf dynamische Muskelbewegungen ausgelegt ist. Soweit das grobe Fachwissen.

Für die Übungen der Bauchmuskeln heißt das konkret:

1. keine Übungen mit hoher Geschwindigkeit
2. keine Übungen, die über das eigene Körpergewicht hinausgehen oder durch große Hebel Fehlbelastungen verursachen
3. sich auf die Muskeln konzentrieren, um die es gehen soll.

Das "Klappmesser" aus der Turnstunde (Arme und Beine werden gleichzeitig aufeinander zu bewegt) ist völlig sinnlos. An der Sprossenwand zu hängen wie unser kleiner Maurice (schlägt mal nach im Heft April 2003), ist von der Halteidee zwar super gut, nur leider ein völlig unsinniger großer Hebel. Und wenn Ihr glaubt, diese Übung sei längst out: Oh nein, ich habe mir das neue *Men's Health* gekauft, mit den "besten Übungen der Welt" – und Mucki-Ede macht fast das gleiche!

Meine Empfehlung: Rückenlage, die Hände falten und eine Hängematte für den Kopf bilden. Dann den Kopf langsam heben, soweit wie Ihr noch gut atmen könnt. Sobald die Pressatmung beginnt: zurück, langsam zurück! Kleine Pause. Und dann noch ein mal. Zu Beginn 3-5 Mal, die Augen gucken in Richtung Füße. Dann 3-5 Mal, wobei sich jetzt der linke Ellbogen Richtung rechter Fuß bewegt, und zuletzt 3-5 Mal, wobei sich der rechte Ellbogen zum – richtig – linken Fuß orientiert. Wenn ihr das gut und ruhig zu Wege gebracht habt (und aaa-t-m-e-n nicht vergessen), könnt ihr die Frequenz auf 7-7-7-oder 10-10-10 Durchgänge erhöhen. Übrigens eine Übung, die ihr auch abends im Bett machen könnt, bevor ihr euch nach Schlummerland aufmacht. Alles klar?

Euch allen ein knackiges Fest und einen guten Start ins Neue Jahr!

Michael da Pottenhausen

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

Michael Meurer • Fax 05232. 929063  
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen  
michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de

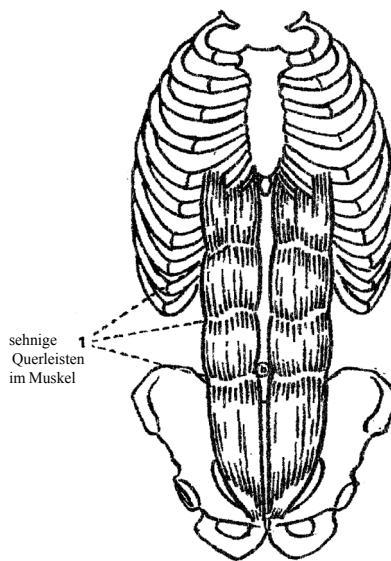
Hallo liebe Männer!

Hat ES Euch nach der letzten Lektüre der Männerkörperereien schön "geatmet", pardon, ich meine: Habt Ihr auch bewusst geatmet, das Zwerchfell wahrgenommen? Der Herbst, der beginnende Winter sind doch vielleicht noch einmal ein Anlass, ordentlich Luft in die Lungen zu lassen, aktiv etwas für sich zu tun.

Apropos Herbst und Aktivitäten: wusstet Ihr, dass aktives sich bewegen draußen in der Natur ein Antidepressivum ist? Denn: durch Bewegung und Sport werden Hormone ausgeschüttet, die stimmungsaufhellend sind!

Was es in Pottenhausen und Umgebung geben wird und nicht wegen Sparmaßnahmen abgesagt wird, ist Weihnachten. Was das mit dieser Rubrik zu tun hat? Essen macht Spaß und bei zu hoher Energiezufuhr und zu wenig Bewegung kommt der Bauch. Ecco la, da wäre ich ja bei meinem Thema:

Ein schöner Bauch tut's auch, oder!?



Gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis; nach Mollier 1938, aus: Kurt Tittel, *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*, Stuttgart 1976)

runter zum Becken und schützen die Bauchhöhle mit den inneren Organen. Bauch- und Rückenmuskulatur stehen dabei in einem direkten Beziehungsverhältnis (Antagonisten werden sie genannt, und die funktionieren so: wenn ich für die eine Seite etwas tue, sollte ich auf der anderen Seite ebenfalls etwas machen). Während die Bauchmuskulatur beim Nix-Tun erschlafft und sich damit ausdehnt, verkürzt sich zugleich die Rückenmuskulatur in Verbindung mit dem Becken. Und das ergibt das bekannte Hohlkreuz. Letzte Basisinforma-