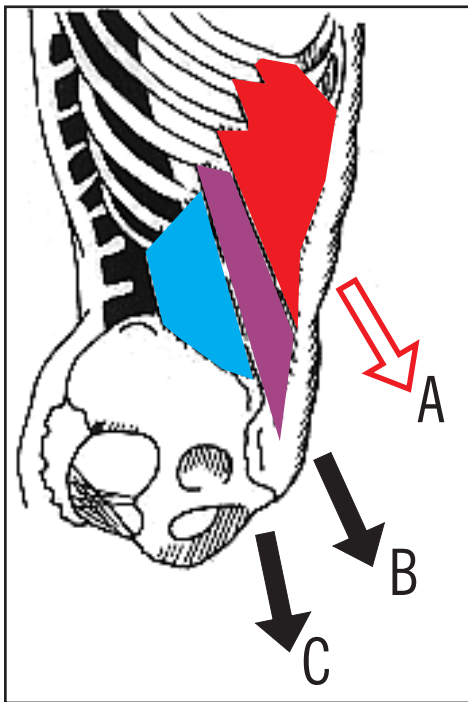


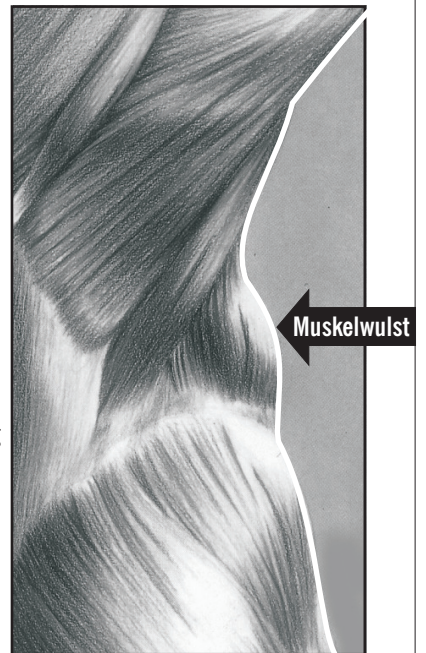
Tailentraining



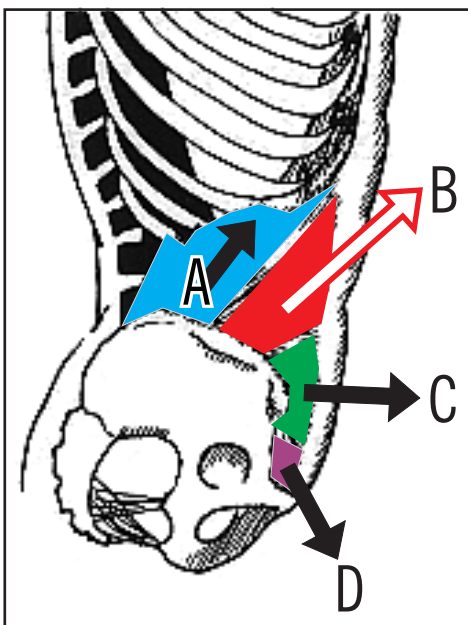
A Dieser Anteil des schrägen äußeren Bauchmuskels ist in erster Linie für **die Drehung** zuständig. Durch die Zusammenarbeit mit dem gegenüber liegenden schrägen inneren Bauchmuskel wird bei gleichzeitiger Kontraktion der Brustkorbbogen der einen Seite zur Beckenkamm der gegenüber liegenden Hüfte ange-nähert.

B Dieser Anteil des schrägen äußeren Bauchmuskels hilft dem geraden Bauchmuskel bei der **Annäherung von Brust und Becken**. Dadurch dass er keinen gegen-über liegenden Muskel hat ist die Zugbewegung mit den geraden Bauchmuskeln, also in der Beugebewegung des Crunches, seine Hauptaufgabe.

C Dieser Anteil des schrägen äußeren Bauchmuskels ist, durch die Verbindung untere Rippen zum seitliche Beckenkamm in **erster Linie für die Seitneigung** zuständig. Wenn diese jedoch zuviel trainiert wird, baut sich in der Taille ein **Muskelwulst** auf, der eine schmale Taille verhindert. Training für eine schmale Taille heißt Drehbewegungen und Baucheinziehen !



142



A Dieser Anteil des schrägen inneren Bauchmuskels ist, durch die Verbindung untere Rippen zum seitlichen Beckenkamm in **erster Linie für die Seitneigung** zu-ständig. Wenn diese jedoch zuviel trainiert wird, baut sich in der Taille ein **Muskelwulst** auf, der eine schmale Taille verhindert. Training für eine schmale Taille heißt Drehbewegungen und Baucheinziehen !

B Dieser Anteil des schrägen inneren Bauchmuskels ist in erster Linie für **die Drehung** zuständig. Durch die Zusammenarbeit mit dem gegenüber liegenden schrägen äußeren Bauchmuskel wird bei gleichzeitiger Kontraktion der Beckenkamm der einen Seite zum Brustkorbbogen der gegenüber liegenden Hüfte ange-nähert.

C Dieser Anteil des schrägen inneren Bauchmuskels läuft in dieselbe Richtung wie der quere Bauchmuskel und hilft mit beim Baucheinziehen.

D Dieser Anteil des schrägen inneren Bauchmuskels läuft in dieselbe Richtung wie der schräge äußere Bauchmuskel geht aber vom Beckenkamm direkt zur Linea alba und hat keine deutliche Bewegungsfunktion

