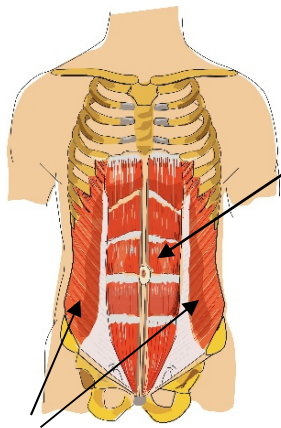




MUSKELKORSETT

Das Muskelkorsett besteht aus allen Bauchmuskeln und der tiefen Rückenmuskulatur, es wird in der Schwangerschaft strapaziert und muss nach der Geburt wieder aufgebaut werden.

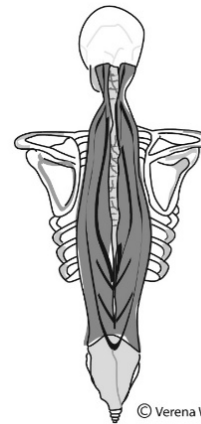


Gerader Bauchmuskel:

- beugt den Rumpf bauchwärts
- senkt den Brustkorb Richtung Bauchnabel
- kippt das Becken (Schambein zum Bauchnabel)
- unterstützt die aufrechte Haltung

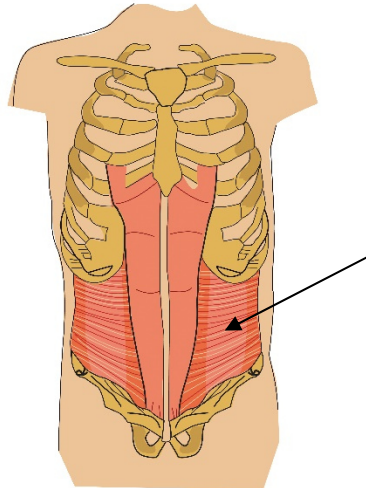
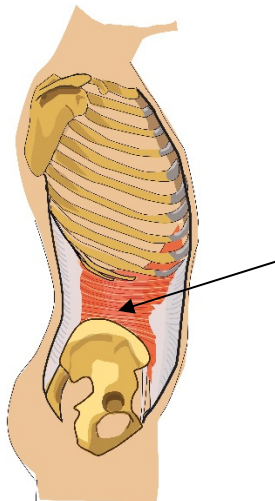
Schräge Bauchmuskeln:

- rotieren/drehen den Rumpf
- neigen den Rumpf zur Seite
- unterstützen die aufrechte Haltung
- formen die Taille



Rückenstrecker (tiefe Rückenmuskulatur):

- streckt die Wirbelsäule
- neigt die Wirbelsäule zur Seite
- rotiert/dreht die Wirbelsäule
- stabilisiert Wirbelsäule



Querere Bauchmuskel:

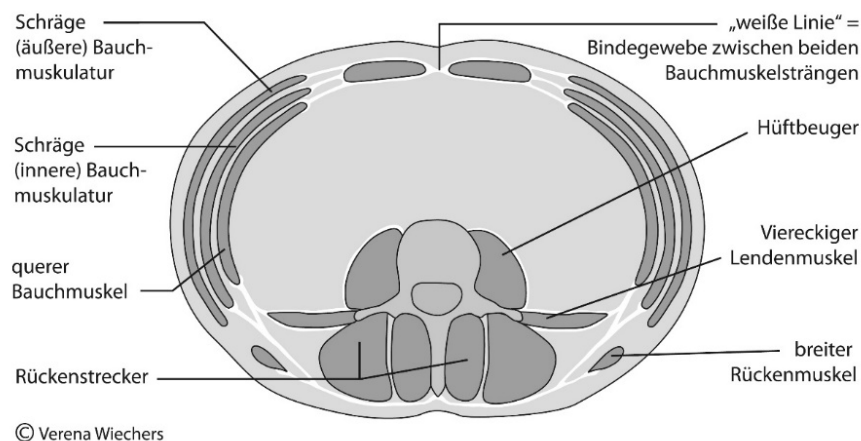
- macht die Bauchpresse (Toilettengang, Ausatmung, Lachen, Geburt etc.)
- unterstützt die aufrechte Haltung
- stützt die Bauchorgane
- macht den Bauch flach

Aktivierung: Stell Dich gerade hin, spanne die Wirbelsäule in die Höhe, lege eine Hand auf den Bauch, kneife mit der anderen Hand in die Taille, spanne den Beckenboden an. Nun aktiviere das Muskelkorsett mit der Ausatmung: Atme vertieft und lange durch den Mund aus „pffffff“, aktiviere den Bauchnabel dabei intensiv nach innen-oben, Bauch und Taille werden fest, jetzt ist das Muskelkorsett aktiv.



Querschnitt durch das Muskelkorsett:

Die Muskelkorsett-Muskeln umgeben die Körpermitte, sie sind durch verschiedene Bindegewebe (Muskelhüllen, Faszien, Sehnen etc.) miteinander verbunden, auf diese Weise bilden sie eine Funktionsgemeinschaft. Wie Du auf dem Bild unten siehst, bildet das Muskelkorsett ein **Verspannungssystem, welches die gesamte Körpermitte umschließt. Die Grundspannung dieses Verspannungssystems „schnürt“ die Körpermitte ähnlich wie ein Korsett zusammen.**



Aufgaben des Muskelkorsetts:

- **Bewegung:** Vielseitiges Bewegen des Rumpfes.
- **Stabilisierung:** Eine gute Grundspannung stützt und stabilisiert die Körpermitte, die aufrechte Haltung und die Wirbelsäule werden stabilisiert.
- **Bauchpresse:** Spannt man das Muskelkorsett statisch ganz intensiv an, aktiviert man die „Bauchpresse“, es entsteht ein Druck nach innen. Die Bauchpresse wirkt auf die Bauchorgane, sie unterstützt die Ausatmung sowie die Entleerung von Blase und Darm.
- **Figur-Formung:** Eine gute Grundspannung im Muskelkorsett formt den Bauch flacher und die Taille schmaler.



Das Muskelkorsett ist auch nach 4 Monaten noch weicher und instabiler als vor der Schwangerschaft. Links lässt die Frau Beckenboden und Muskelkorsett bewusst locker, so dass die gesamte Körpermitte weich ist und sich nach vorn wölbt.



Hier sind Beckenboden und Muskelkorsett angespannt. Man erkennt hier, wie sich die Körpermitte verändert, wenn die Frau Beckenboden und Muskelkorsett intensiv aktiviert. Zuerst spannt sie den Beckenboden an und „zieht“ ihn nach oben, dann spannt sie das Muskelkorsett an.