Je fitter die Mitte, desto per

Wer den Wunsch verspürt, seine Beine mögen schlanker sein, der Bauch flach und schön stramm, wird ein dafür geeignetes Training absolvieren wollen. Hier bietet sich das Core-Training, das effektive Training aus dem Profisport, an. Es spricht nämlich auch die tiefer liegende Muskulatur an, wodurch der Körper an Ästhetik und Kraft gewinnt.

Egal aber, welche Trainingsziele Mann oder Frau verfolgt, die Grundbasis für den „perfekten Körper" liegt in unserer Körpermitte.

Warum ist das so?

Core-Training kräftigt, wie der Name schon verrät, den „Kern" des Körpers, also die tief im Rumpf liegenden kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind. Alle Bewegungen, ob beim Sport oder im Alltag, beginnen in unserer Körpermitte, deshalb ist eine einwandfreie Funktionstüchtigkeit in diesem Bereich grundlegend für alle Aktivitäten. Besonders wird die Rücken-, Bauch- und Beckenboden-Muskulatur nachhaltig trainiert, was unserem Körper eine vitale und aufrechte Haltung verleiht.

Was kann ich mit der Trainingsmethode erreichen?

Eine starke Core-Muskulatur stärkt und schützt vor allem den Rücken. Dadurch kommt es erst gar nicht zu Verletzungen und Rückenschmerzen. Es können Fehlhaltungen ausgeglichen und so Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen beseitigt werden.

Schräge Bauchmuskeln schnüren die Körpermitte zusammen

Wer regelmäßig den Rumpf stärkt, hat bald eine bessere Haltung. Die tief liegenden, quer verlaufenden Bauchmuskeln spürt man an der Taille zum Beispiel beim Lachen.

Wer sie trainiert, bekommt einen schönen flachen Bauch. Die schrägen Bauchmuskeln schnüren die Körpermitte wie ein Korsett zusammen. Wenn diese gekräftigt werden gibt es eine schlanke Taille. Zu dem stärkt das Training auch die tiefer liegenden Rückenmuskeln und stabilisiert damit die gesamte Wirbelsäule. Sind sie stark, verhindern sie schon vorab Rückenschmerzen.

Die Beine werden entlastet

Unser Beckenboden trägt die inneren Organe. Beim „normalen" Fitnesstraining vernachlässigen wir leider unsere Beckenbodenmuskulatur, obwohl gerade sie für eine gute Haltung notwendig ist.
Mit einer gestärkten Beckenbodenmuskulatur wird der Körper von innen heraus aufgerichtet und unser Rücken und die Beine werden gleichzeitig entlastet.

Auch unser Gehirn profitiert von dieser Trainingsmethode

Die komplexen Bewegungsabläufe fordern unser Gehirn heraus. Beide Gehirnhälften vernetzen sich besser, was die Konzentrationsfähigkeit auch im Alltag verbessert. Auch alle großen Muskeln, wie Bein- und Po-Muskulatur werden trainiert und gestrafft, was Core-Training zu einem besonders effektiven und beliebten Workout macht.

Die richtige Trainingsgestaltung

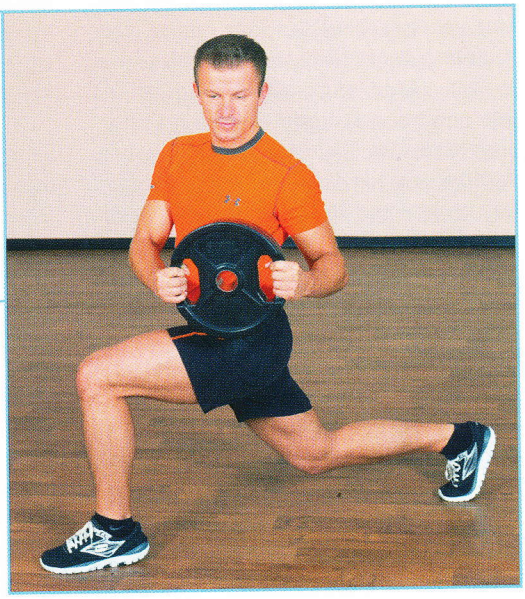
Gerade das Thema Zeit spielt in unserer heutigen Gesellschaft eine große Rolle. Und da liegt schon das Problem. Wie bekommen wir es hin, den Sport in unseren Alltag zu integrieren? Grundlegend ist es wichtig, sich feste Termine zu setzen, ansonsten braucht man sich über Trainingsziele keine Gedanken zu machen. Wenn wir das hinbekommen, dann ist es natürlich wichtig, unser Workout auch über einen längeren Zeitraum gezielt umzusetzen. Reden Sie mit einem Leistungssportler, der einen durchtrainierten Körper hat, und er wird Ihnen bestätigen dass dahinter viel Arbeit steckt. Wie heißt es so schön: „Es gibt keine Wunder, sondern nur Training!"

Die Durchführung

Nehmen Sie sich beim Core-Training mindestens drei Mal pro Woche 30-40 Minuten Zeit, und in 2-3 Monaten wird Ihr Fleiß belohnt. Als

1. Ausfallschritt mit Drehung

Diese Ausfallschrittübung trainiert insbesondere die Gesäß- und Beinmuskulatur und speziell die schrägen Bauchmuskeln. Sie machen einen Ausfallschritt nach vorne und drehen Ihren Oberkörper zur Seite über ihr angewinkeltes Bein. Drehen Sie sich zurück, wenn Sie zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen Sie jede Seite. Wichtig: Immer auf einen stabilen Rumpf achten!



fekter der Körper

Einsteiger übt man die Techniken am besten unter fachmännischer Anleitung eines Trainers. Außerdem lassen sich so Fehlbelastungen vermeiden. Wer bereits Erfahrung mit Pilates gesammelt hat – dort wird das so genannte Powerhouse, also die tief liegende Muskulatur der Körpermitte, ständig angespannt – hat die beste Vorraussetzung, das Core-Training relativ schnell effektiv umzusetzen.

Langsam und dynamisch

Grundsätzlich ist es wichtig, sich vor den Kraftübungen aufzuwärmen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – für jedes Fitness-Level gilt: Die Körpermitte anspannen und die Übungen anfangs im Zeitlupentempo ausführen, damit sie besonders intensiv wirken. Wenn die saubere Ausführung beherrscht wird, dann werden die Übungen auch dynamisch ausgeführt. Nach dem Training den ganzen Körper mit Stretching- und Mobilisationsübungen auflockern. Arme und Beine ausschütteln, Schultern kreisen. Muskelgruppen werden so gedehnt, lang und geschmeidig gemacht.

Unterschied zum traditionellen Fitnesstraining

Im herkömmlichen Krafttraining arbeitet man häufig mit externen Stabilisatoren (Stühlen, Bänken, Krafttrainingsgeräten) an denen man sich während der Übung festhält bzw. anlehnt. Core-Training dagegen animiert und fördert die natürlichen Stabilisatoren des Körpers besonders im Rumpfbereich.

Das heißt wir selber müssen beim Sport mehr mitdenken und unseren Körper selber stabilisieren, was uns hilft, körperlich und mental stärker zu werden. Im Alltag, ob in sitzender oder stehender Tätigkeit, müssen wir unseren Körper selber stabilisieren, ansonsten kommt es zu Fehlhaltungen und so zu Fehlbelastungen. Gerade unter diesem Gesichtspunkt wäre es gut, schon beim Sport seinen Körper zu trainieren und selber zu lernen, mit ihm umzugehen.

Wenn Sie bereits fleißig im Fitnessstudio an Geräten trainieren, wäre das Core-Training natürlich die perfekte Ergänzung. Bei regelmäßiger Umsetzung wird man schnell merken, wie sich der eigene Körper zum Positiven verändert.

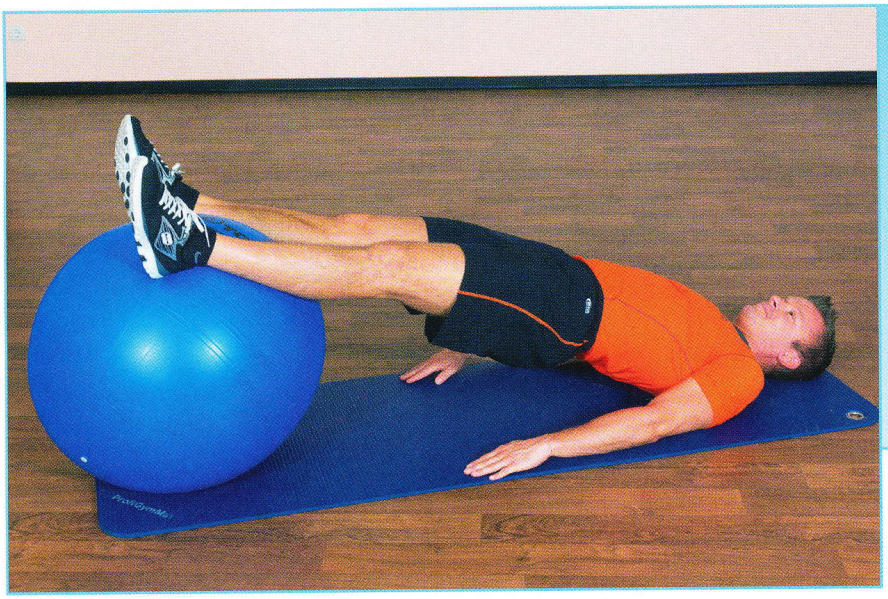
Fazit

Core-Training ist ein ganzheitliches Training. Da in diesem Workout nicht nur einzelne Körperpartien trainiert werden, sondern ganze Bewegungen, wird die Koordination verbessert. Gleichzeitig werden zahlreiche Muskeln beansprucht, was den Kalorienverbrauch ankurbelt. So wird in geringer Zeit möglichst viel Energie verbraucht. Manche Übungen fordern das Gleichgewicht oder die Beweglichkeit heraus und auch das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert.

Durch das ständige „in Bewegung sein" bleibt die Herzfrequenz hoch und der Stoffwechsel arbeitet. Während manche Übungen fast im Zeitlupen-Tempo ausgeführt werden, werden andere wiederum sehr schnell durchgeführt. Die Mischung aus statischem und dynamischem Training führt zu einem ganzheitlichen Fitnessprogramm.

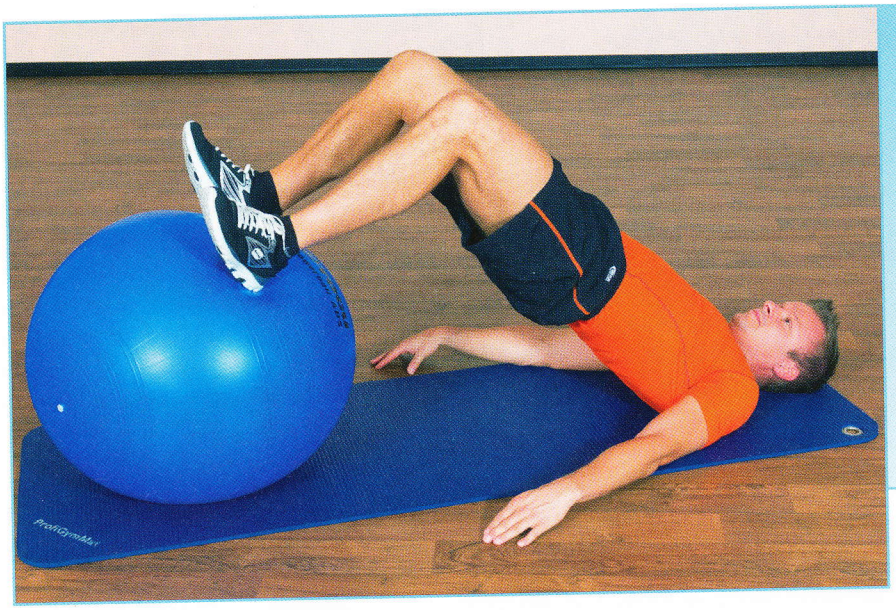
Core-Training ist für jeden, der Spaß an der Bewegung hat und etwas für seine Gesundheit und Fitness tun möchte.

Frank Hauser ist gelernter Sportwissenschaftler M.A., Fitness- und Gesundheitstrainer, Rückentrainer, Pilatestrainer und hat zusätzlich diverse andere Kurstrainerausbildungen. Hauptsächlich ist er als Personaltrainer unterwegs (www.munich-in-motion.net) und arbeitet als Dozent für das IST-Institut.
Sein Fachgebiet ist das funktionelle Training, hierbei besonders das Core-Training, worin er auch in den verschiedensten Bereichen Kurse gibt.



2. Beckenheben auf Ball

Legen Sie sich rücklings auf den Boden und platzieren Sie die Unterschenkel der fast durchgesteckten Beine auf einem Pezziball. Die Hände liegen flach seitlich neben dem Körper. Heben Sie die Hüfte an, bis Ihr Körper von den Schultern bis zum Knie eine gerade Linie bildet. Von dort kehren Sie wieder zur Ausgangsposition zurück. Auch hier ist es wichtig, immer auf einen stabilen Rumpf zu achten!

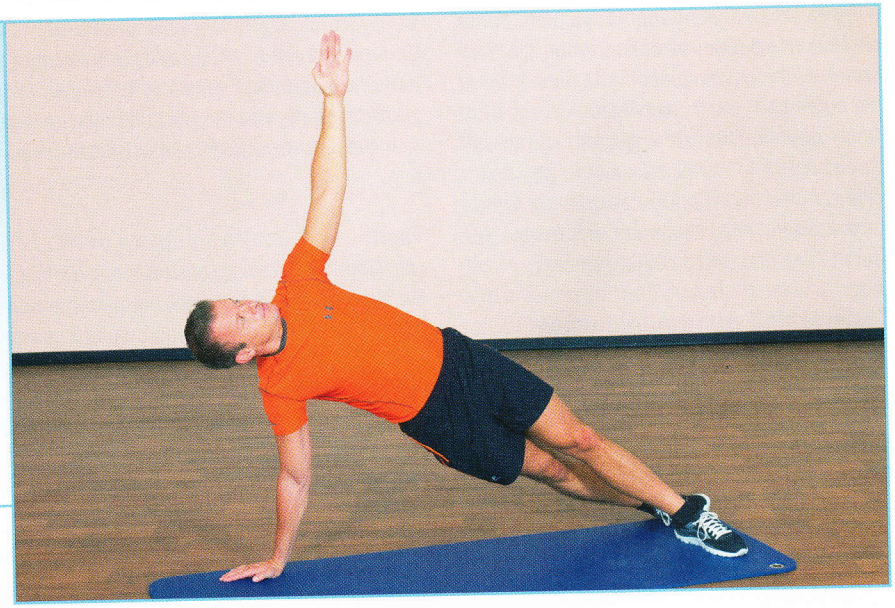


3. Beincurl mit Ball

Legen Sie sich rücklings auf den Boden und platzieren Sie die Unterschenkel der fast durchgesteckten Beine auf einem Pezziball. Die Hände liegen flach seitlich neben dem Körper. Heben Sie die Hüfte an, bis Ihr Körper von den Schultern zum Knie eine gerade Linie bildet. Ohne Pause ziehen Sie den Ball mit den Fersen zum Körper. Die Position kurz halten, dann den Ball wieder zurückrollen, bis der Rücken durchgestreckt ist. Erst dann senken Sie das Gesäß.

4. Seitstütz

Beim Seitstütz wird der Körper in der Ausgangsstellung durch einen gestreckten Arm und gestreckte, übereinander gelegte Beine seitlich am Boden abgestützt. Dann heben Sie die Hüfte nach oben, so dass der Körper beinahe gestreckt ist. Atmen während dessen aus. Die oberste Position des Seitstütz kann einen kurzen Moment gehalten werden und dabei wird der Arm gestreckt und wir schauen hinterher. Dann lassen Sie die Hüfte herabsinken, ohne sie dabei auf dem Boden abzulegen.

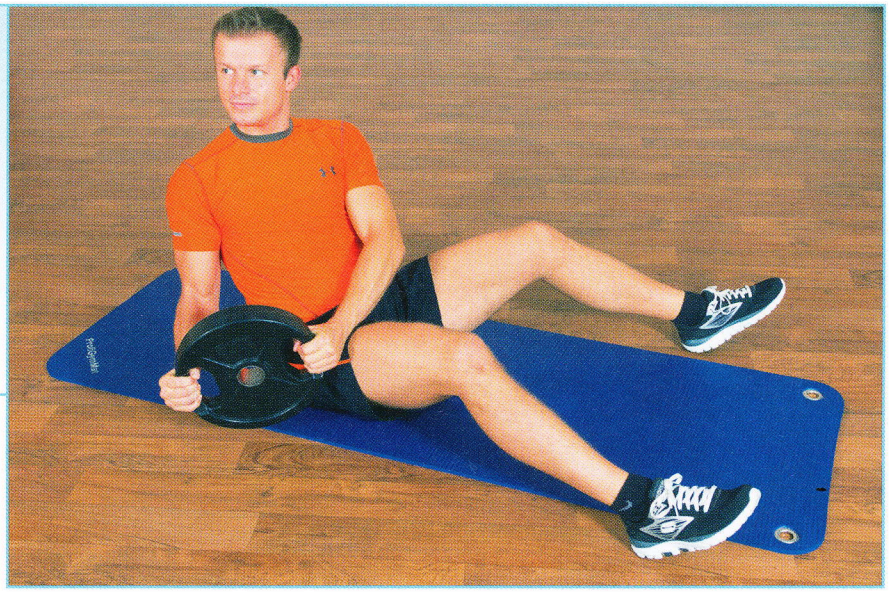


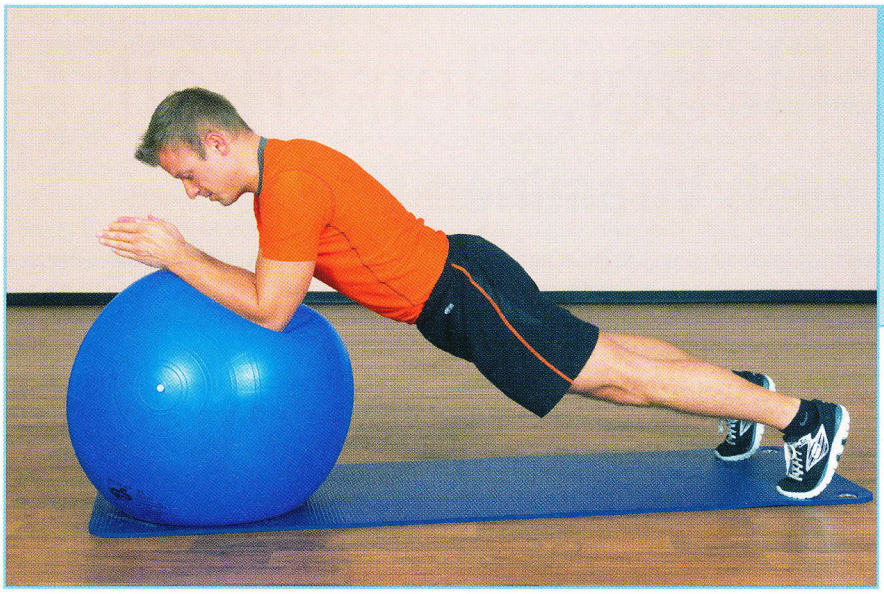
5. Halten im Stütz

Gehen Sie in die Endposition des traditionellen Liegestützes. Spannen Sie Ihre Core-Muskulatur an und stellen Sie sicher, dass Sie eine neutrale Wirbelsäulenposition halten. Behalten Sie eine starke Körperposition bei, während Sie zwischen 10-60 sec. statisch halten und tief ein- und ausatmen.

6. Oberkörperrotation sitzend mit Gewicht

Auf eine Matte setzen und Hantelscheibe mit beiden Händen vor der Brust halten. Beine beugen und Fersen am Boden abstellen. Leicht nach hinten lehnen und Rumpf stabilisieren. Oberkörper von einer Seite zur anderen drehen. Wiederholen. Superübung für eine schlanke Taille.





7. Unterarmstütz auf Ball

Legen Sie beide Unterarme auf den Ball und strecken Sie die Beine, indem Sie sich auf dem Ball stützen. Wichtig ist hier wieder die Grundspannung im Rumpf. Halten Sie die Position wieder solange wie Sie sich wohl fühlen. Ganzkörperkräftigung.

8. Bauch sitzend statisch

Setzen Sie sich auf eine Matte. Bauen Sie wieder Ihre Grundspannung im Rumpf auf. Beine beugen und Fersen am Boden abstellen. Leicht nach hinten lehnen und Rumpf stabilisieren. Halten Sie die Position wieder solange wie Sie sich wohl fühlen und atmen dabei tief ein und aus. Super Übung für den Bauch!