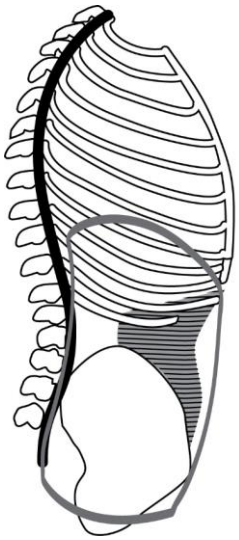
WS-Nr.132 CORE-ZIRKEL

Referent: Stengele; Martin



Core-Training das Schutzsystem für den Rücken

Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.
Einen hohen Stellenwert im Gesundheits- und Fitness Bereich erhält das sogenannte Core-Training. Darunter versteht man das Training des Körperkerns, beim Pilates gerne auch als „Powerhouse“ bezeichnet. Der Körperkern (Rumpf) nimmt bei fast allen Bewegungen eine Schlüsselrolle ein. Wir benötigen eine starke rumpf- und hüftumgebende Muskulatur, um Kräfte möglichst effektiv auf die Gliedmaßen übertragen zu können.

Exkursion: Diese Muskeln gehören zu der Core-Muskulatur:

- M. transverus abdominis,
- M. multifidius,
- Beckenboden,
- Anteile des Zwerchfells.

Benötigt den jeder Mensch eine stabile Körpermitte? Ich denke ja.

Core-Push

Vierfüßlerstand. Spannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an. Ein Bein nach hinten, sowie den gegenüberliegenden Arm zur Decke strecken. Ziehen Sie die Fußspitzen an. Nun den freien Arm weit unter dem aufgestellten Arm parallel zum Boden hindurch schieben. Der Blick folgt der Hand! Bringen Sie den linken Arm und den Rumpf wieder in die Ausgangsposition zurück.

Schwimmer

Bauchlage. Strecken Sie die Arme und Beine aus und versuchen, sich dabei möglichst lang zu machen. Heben Sie nun Ihre gestreckten Beine und Arme einige Zentimeter vom Boden ab. Die Zehenspitzen sind dabei gestreckt und die Handflächen zeigen zueinander. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Heben und senken Sie Ihre Beine und Arme diagonal zueinander in der Luft. Beine und Arme werden während der Übungsausführung nicht mehr abgelegt.

Taillenwippe (Side Plank up & down)

Im Unterarm-Seitstütz. Der Stütz Arm liegt mit dem Handrücken auf dem Boden und die obere Hand ist in die Taille gestützt. Die Beine sind gestreckt und beide Füße liegen übereinander. Die Hüfte anheben bis Oberkörper und Beine eine gerade Linie bildet. Das Becken nun langsam absenken bis kurz vor dem Boden und wieder anheben.

Kontakt: Martin Stengele – stengele@sporttherapeut.info – www.sportherapeut.info © Martin Stengele

WS-Nr.132 CORE-ZIRKEL

Referent: Stengele; Martin

Umteramstütz / Liegestütz Wechsel

Liegestützposition. Der Rumpf und die Beine bilden eine gerade Linie. Zunächst die linke Hand lösen und auf dem Unterarm abstützen dann die rechte Hand lösen um sich auf dem Unterarm abzustützen. Die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern. Mit dem rechten Unterarm beginnen von der Unterlage zu lösen und mit der Hand abstützen, dann mit dem linken Unterarm fortsetzen.

Superman to Hollow Hold

Rückenlage. Die Arme und Beine sind gestreckt. Rumpfspannung aktivieren! Schultern und Beine vom Boden abheben. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen. Von hier versuchen durch eine Verlagerung des Körperschwerpunktes langsam über die Seite auf den Bauch zu drehen. Während der Drehung bleiben Arme und Beine in der Luft gehalten. Verweile einige Sekunden im Superman! Anschließend über die gleiche Seite auf den Rücken drehen.

Liegestütz ein Bein abspreizen

Liegestützposition. Der Rumpf und die Beine bilden eine gerade Linie. Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Nun den rechten Fuß etwa 10 Zentimeter vom Boden lösen und ihn parallel zum Boden nach rechts abspreizen. Das Bein wieder heranführen abstellen anschließend den linken Fuß abheben und nach außen Abspreizen.

Seitliche Crunches

Rückenlage. Die Füße sind aufgestellt und beide Beine zur rechten Seite umgelegt. Die Hände sind am Hinterkopf wobei die Ellbogen ganz nach außen weisen. Den Kopf und die Schulterblätter nur leicht vom Boden lösen. Mit der Ausatmung den Bauchnabel sanft nach innen ziehen und den Oberkörper gerade aufrollen bis die Schulterblattspitzen vom Boden frei sind. Langsam wieder in die Ausgangsposition abrollen.

T-Liegestütz

Liegestützposition. Nach dem Sie einen Liegestütz durchgeführt haben lösen Sie die rechte Hand vom Boden. Den rechten Arm sowie den Rumpf soweit zur rechten Seite hin öffnen bis der Körper eine „T-Form“ bildet. Danach wieder zurück in die Liegestützposition kehren und gegengleich wiederholen.

Literaturhinweise:

- Gaby Peter & Martin Stengele: Functional Faszien-Fitness. 2018. Neuer Sportverlag, Stuttgart

Kontakt: Martin Stengele – stengele@sporttherapeut.info – www.sportherapeut.info

© Martin Stengele