

Referent: Stengele; Martin

Starke Körpermitte

Läufers wird oft empfohlen, ihre Körpermitte zu stärken! Jeder Schwimmer ist nur so schnell wie sein Rumpf stark ist! Das klingt vielleicht übertrieben, tatsächlich aber kommt der Rücken- und Bauchmuskulatur im nicht nur im Sport eine Schlüsselrolle zu. Eine stabile Körperachse ist die Grundvoraussetzung für gute Leistungen und schützt außerdem wirkungsvoll vor Verletzungen und Fehlbelastungen. Denn eine kräftige Körpermitte sieht nicht nur gut aus, sondern schützt Sie vor Rückenbeschwerden und Sportverletzungen.

Dabei ist die „innere“ Stabilität eine Grundvoraussetzung für einen sauberen, effizienten Bewegungsablauf in fast allen Sportarten. Doch darf man „Mitte“ nicht mit „Bauchmuskeln“ verwechseln. Die gängigen Übungen fürs Sixpack trainieren nämlich nur oberflächliche Muskeln wie die geraden Bauchmuskeln. Die spielen zwar auch eine Rolle, doch die eigentliche Rumpfstabilität beginnt bei den tiefer liegenden Muskelgruppen. Dazu zählen Zwerchfell, Beckenboden, der tiefe Anteil der langen Rückenmuskulatur sowie der quer verlaufende Bauchmuskel. Der tieferen Rumpfmuskulatur kommt dabei die Aufgabe zu, das Körperzentrum kontrolliert auf Spannung zu halten und die oberflächlichen Muskeln zu aktivieren, bevor überhaupt eine Bewegung nötig ist, bei der diese in Aktion treten. Studien haben gezeigt, dass solche „vorausschauenden Kontraktionen“ der Muskulatur auch im Beckenboden stattfinden. Probleme mit diesem Teil der Muskulatur können sich auch anderswo im - Körper zeigen und Schmerzen etwa im unteren Rücken, im Nackenbereich, der Hüfte oder dem Knie verursachen.

Fünf unverzichtbare Übungen für die Rumpfstabilität

„T-Position“ auf dem Boden

Legen Sie sich auf den Bauch, und strecken Sie die Arme zu beiden Seiten aus sodass sie mit dem Rumpf zusammen ein „T“ bilden. Die Daumen zeigen nach oben, die Fersen zeigen nach innen zueinander, die Stirn liegt auf dem Boden. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten, und heben und senken Sie aus den Schulterblätter heraus die Arme.



Superman 1

Bauchlage. Arme und Beine sind gestreckt. Heben Sie jetzt die Beine etwas vom Boden ab und halten Sie sie während der ganzen Übung in dieser Position. Nun heben Sie zusätzlich den Oberkörper mit den gestreckten Armen an. Diese Position für drei Sekunden halten und anschließend beide Arme sowie den Oberkörper wieder absenken.



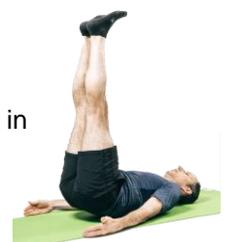
Liegestütz auf einem Bein

Liegestützposition. Sich mit den Händen und Füßen so abstützen, dass die Hände unter der Schulterachse mehr als schulterbreit platziert sind. Der Rumpf und die Beine bilden eine gerade Linie. Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Linkes Bein soweit anheben bis es parallel zum Boden ist und halten. Nun führen Sie einen Trizeps-Liegestütz durch dabei befinden sich die Ellbogen nahe am Rumpf.



Unterbauchheber

In Rückenlage. Strecken Sie beide Beine senkrecht zur Decke nach oben. Ihre Arme liegen etwa im 45°-Winkel seitlich neben dem Körper. Heben Sie „nur“ das Becken, so gut es geht, nach oben an. Halten Sie die Beine stets senkrecht. Lassen Sie das Becken wieder absenken, ohne die Spannung in der Bauchmuskulatur zu verlieren.



Referent: Stengele; Martin

Sternsprung

Sie beginnen in einer tiefen Position der Kniebeuge. Ihre Füße sind mehr als schulterbreit geöffnet, Ihre Fußsohlen fest auf dem Boden. Der Rücken ist gerade. Platzieren Sie die Hände außerhalb der Oberschenkel. Springen Sie nun mit ganzer Kraft in die Luft und strecken Sie dabei Arme und Beine so weit wie möglich zu den Seiten wie zu einem „Stern“ aus. Dann landen Sie wieder sanft in der Ausgangsposition.



V-Crunch



Liegen Sie auf die rechte Seite wobei der rechte Arm mit der Handinnenfläche vor Ihnen auf dem Boden liegt. Mit den Fingerspitzen der linken Hand berühren Sie sich am Hinterkopf. Bei der Ausatmung den Rumpf beugen dabei den Oberkörper sowie die gestreckten Beine anheben bis der linke Ellbogen die Knie berühren können. Danach wieder langsam absenken zurück in die Ausgangsposition.

Einarmiger Unterarmstütz

Unterarmstütz. Die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultergelenke. Die Handrücken liegen auf dem Boden. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Das Becken ist soweit angehoben, dass sich eine gerade Linie von Rumpf über die Beine bildet. Die Bauchmuskulatur „Core“ ist aktiviert und die Schulterblätter werden nach unten gezogen. Nun den linken Arm und das rechte Bein anheben und austrecken.



Crunch im Einbeinstand

Gehen Sie in die Standwaage, indem Sie den Oberkörper nach vorne neigen und das angehobene linke Bein nach hinten ausstrecken. Strecken Sie die Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne aus. Machen Sie eine Crunch Bewegung in dem Sie den Rumpf leicht nach links drehen und beide Ellbogen sowie das linke Knie zusammenführen.



Skorpion

Liegestützposition. Mit schulterbreit aufgestellten Füßen. Führen Sie einen Liegestütz durch. Danach das rechte Bein mit dem Fuß über den Rumpf hinweg soweit wie möglich zur linken Seite schieben. Nun das rechte gestreckte Bein weit mit dem Fuß unter dem Rumpf hindurch zur linken Seite schieben und wieder zurück in die Liegestützposition kehren. Nach dem nächsten Liegestütz wiederholen Sie diese Reihenfolge mit dem linken Bein.



Literaturhinweise:

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