

Übungsauswahl – Fitnessstraining –

hier Schwerpunkt „stabile Mitte“ / Core Training

Was ist Core Training?

Begrifflichkeiten:

Core – englisch – Kern

Kern = Körperkern, damit gemeint ist die tiefliegende Muskulatur des Rumpfes

Sensomotorisches Training = Training dieser tiefliegenden Muskeln unter Ausnutzung von modulierenden Effekten interner und externer Reize auf die Haltungsmotorik

Sensomotorik ist die Herausforderung der kommenden Jahre, darin sind sich die Experten einig.

In Zukunft sollte das sensomotorische Training - mit seinen positiven Effekten auf die Stabilisation und somit auf unsere Haltung sowie auf die Optimierung von Bewegungsabläufen - einen festen Platz im Fitness- und Gesundheitssport wie auch im Leistungssport einnehmen. Nicht nur in Form spezieller Kurse, sondern als Kernbestandteil eines jeden Sportprogramms, werden wir dieser Trainingsform begegnen.

D. h., so wie Aufwärm- oder Dehnübungen, werden schon bald auch sensomotorische Übungen in keiner Stunde fehlen. Schon heute können wir beobachten, dass man sich im Koordinations- und Kräftigungstraining in zunehmendem Maße sensomotorischer Prinzipien bedient.

Die Betonung einer starken Körpermitte für Haltung und Bewegung sowie das Ziel der Stabilisierung der Gelenke, vor allem des Rumpfs, ist nicht neu, sondern findet sich auch in anderen Konzepten wie Yoga, Pilates, Feldenkrais oder Functional Training wieder.

Da wir im Alltag einer Bewegungsmangelsituation ausgesetzt sind (z. B. ständiges Sitzen), unterliegen wir der Gefahr, dass gerade die lokalen Stabilisatoren zu wenig genutzt und beansprucht werden. Die Folge ist, dass ihre Kraft bzw. die Fähigkeit, sie zu aktivieren, verloren geht. Zwar wird dies häufig über globale Muskeln kompensiert, langfristig geht damit jedoch der Schutz der (Wirbel-)Gelenke verloren, was zu Haltungsschäden und Verletzungen führen kann.

Quelle: DTB Arbeitshilfe für Übungsleiter „Core & Stability“

Für euch habe ich folgende kleine Übungsauswahl zusammengestellt, falls Ihr gern mal zu Hause üben möchtet

Übungsauswahl - © Text und Fotos: Simone Jungermann

1) Übungen ohne Gerät



Bild -200



Bild -205

Ausgangsposition :Vierfüßlerstand, Rücken gerade, Arm und entgegengesetztes Bein bis auf Rückenhöhe anheben und wieder senken, Wechsel



Bild -228

Seitstütz auf Unterarm und Knie, Becken anheben



Bild -238

Seitstütz auf Unterarm, Beine gestreckt, oberes Bein heben und senken

2) Übungen mit dem Fitball- / „Pezziball“



Bild -144

Unterarmstütz auf Fitball, Rumpfmuskeln angespannt, Oberkörper und Beine gestreckt,
Variante: je 1 Bein strecken, wechseln



Bild -142

Langstütz auf Fitball, Rumpfmuskeln angespannt, Oberkörper und Beine bilden eine Linie
Variante: je 1 Bein strecken, wechseln



Bild -189

Seitstütz aus Fitball, Aktivierung der Core - / Rumpfmuskeln
Variante: oberen Arme anheben oder oberes Bein abheben



Bild -163

Rückenlage, Füße auf Ball, Körper gestreckt unter Aktivierung der Core- / Rumpfmuskeln, halten



Bild -166

Rückenlage, Füße auf Ball, Körper gestreckt unter Aktivierung der Core- / Rumpfmuskeln, halten und je 1 Bein strecken

3) Übungen mit instabiler Unterlage



Bild -295

Rückenlage, Gesäß / Bereich Kreuzbein auf Redondoball, Bauchmuskeln aktivieren, 1 Bein strecken, 1 Bein gebeugt anziehen, Hände hinter Kopf, Ellenbogen sind außen, Nacken bleibt gestreckt, Oberkörper aufrollen, Ellenbogen Richtung entgegengesetztes Knie, Wechsel



Bild -098

Einbeinstand auf Aerostep



Bild -090

Einbeinstand auf Aerostep
Variante: Bein seitlich anheben und senken

Viel Spaß beim Üben wünscht Simone Jungermann

© Text und Fotos: Simone Jungermann /aktualisiert 09.03.2019