

STARKE MITTE

Minimaler Zeitaufwand, maximale Fitnessresultate – mit Core-Übungen trainiert man seine Körpermitte und stärkt damit sowohl die Bauch- als auch die Rückenmuskulatur.



»FULL PLANK«

Liegestützen, sogenannte Planks, sind die Core-Übungen schlechthin. Flach auf die Sportmatte legen und mit durchgestreckten Unterarmen und den Zehenspitzen von der Matte abstützen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Gesamten Körper strecken, Knie, Hüfte und Rumpf komplett anspannen. Wichtig: Beim Einatmen den Bauch locker lassen und beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen. 60 Sekunden halten. **BEANSPRUCHE MUSKELN: Rumpf, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur.**

Eine straffe, trainierte Körpermitte (engl. Core) ist nicht nur schön anzuschauen, sondern sie ist von existenzieller Bedeutung. Sie gibt dem gesamten Körper Spannung und Stabilität, bewahrt ihn dadurch vor Haltungsschäden und schützt zusätzlich die inneren Organe. Werden diese Muskelgruppen – also Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur – regelmäßig trainiert, haben auch Rückenschmerzen keine Chance. Und das ist kein Hexenwerk! Mit ein paar gezielten Übungen und täglich zehn Minuten Einsatz, sieht man recht schnell Ergebnisse und das Leid mit dem Kreuz gehört der Vergangenheit an. Laufen, Surfen, Tanzen, Klettern, Snowboarden, Kampfsport ... – ei-

ne kräftige und leistungsfähige Muskulatur der Körpermitte braucht man für jede Sportart. Golfer und Tennisspieler, die viele Drehbewegungen machen, profitieren besonders vom Core-Training. Denn der Rumpf stellt die Verbindung zwischen der Kraft von Ober- und Unterkörper her. Ist er stark, kann man auch einen Tennis- oder Golfball härter und weiter schlagen. Eine gut trainierte Stützmuskulatur verbessert außerdem die Körperspannung allgemein und damit auch die Körperhaltung. Pluspunkte des Core-Trainings neben dem geringen Zeitaufwand: man benötigt erst einmal kein Equipment, da es sich um Eigengewichtsübungen handelt. Und: Man kann gut zu Hause trainieren. „Wenn

man dann in der Trainingsroutine ist, lassen sich zusätzlich Kleingeräte wie Kettlebells, Tubes und Therabänder mit einbauen“, weiß Sport Coach Stefan Lange.

Die Mutter aller Core-Übungen

Der Hochleistungstrainer und Private Coach im Thanyapura Health & Sports Resort Phuket in Thailand mit den Spezialgebieten Rücken-, Kern- und Analysetechnik verfügt über eine große Kompetenz in der Rehabilitation für alle Leistungsstufen. Für den sympathischen Sportler ist die erste Voraussetzung für ein erfolgreiches Core-Training, dass man ▶



KURZ NACH GEFRACHT
bei Stefan Lange

„Besser täglich zehn als zweimal die Woche 30 Minuten.“

Herr Lange, worauf muss man beim Core-Training achten?

Besser täglich zehn Minuten als zweimal die Woche eine halbe Stunde. Spaß beiseite: Es ist immer grundlegend wichtig, einen Fitness-Profi an seiner Seite zu haben, der einen in die richtigen Techniken einweist, um alle Muskelgruppen (gerade Bauch-, seitliche Bauch-, und tiefe untere Rückenmuskulatur sowie die dazu gehörenden stabilisierenden Muskeln) richtig zu trainieren und zu belasten, damit man nicht einseitig wird. Zweitwichtigster Faktor: Kontinuität.

Welche Übungen empfehlen Sie Einsteigern?

Auf dem Rücken liegen, die Füße vor dem Po, die Knie angewinkelt, Hände auf die Oberschenkel legen, dann den unteren Rücken in den Boden hineindrücken, indem man den Bauchnabel einzieht und dann rollt man langsam über den unteren Rücken auf, die Hände gleiten an den Oberschenkeln nach oben und mit den Fingerspitzen über die Kniescheiben. Zu beachten ist, dass zwischen Kinn und Schlüsselbein immer eine Faust passt. Das heißt, das Kinn liegt nicht auf der Brust. Diese Übung wiederholt man so oft man kann (Anfänger 10 bis 15 Mal), Fortgeschrittene (15 bis 25 Mal).

Sind Crunches wirklich das Nonplusultra für eine kräftige Bauchmuskulatur?

Nur Crunches zu machen, wäre relativ einseitig und würde uns schnell in Defizite bringen. Das wäre etwa so, als würde man nur den Bizeps trainieren und nicht die gesamte Armmuskulatur.

Sie bieten im Thanyapura ein „Core Aqua“-Workout an. Was ist der Unterschied?

Der Unterschied ist, dass man im Wasser ein deutlich besseres Körpergefühl entwickelt. Wasser nimmt den Druck und das Schweregefühl des Körpers wird reduziert. Ebenso bildet Wasser einen unglaublich guten Widerstand für das Training.



DAS THANYAPURA
Health & Sports Resort,
Phuket/Thailand, ist eines
der besten Triathlon-
Trainingszentren außer-
halb Europas
www.thanyapura.com

Hochleistungstrainer **Stefan Lange** beim Core-Aqua-Training

sich immer erst von einem Profi zeigen lässt, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden. So zieht man den größtmöglichen Nutzen aus ihnen und vermeidet Fehlhaltungen. Erst dann sollte man zu Hause die Matte ausrollen und loslegen, beispielsweise mit den nachfolgenden sechs Übungen. Sie stärken sowohl die oberflächliche, dynamische Muskulatur als auch die tiefliegenden, wirbelsäulennahen Haltemuskeln, die dafür konzipiert sind, dass sie Muskelspannung aufbauen und diese gleichmäßig halten können.

Das Nonplusultra aller Core-Übungen sind Liege- und Unterarmstütz, sogenannte Planks. Durch das Anspannen der Muskeln wird einfach alles gestärkt: Rumpf-, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur. Für Büro-Langsitze geradezu ideal. Warum? Weil langes Sitzen die Rumpfmuskulatur schwächt, man dadurch anfälliger für Rückenschmerzen und Verletzungen ist. Ein durchtrainierter Körper ist nämlich nicht nur schön, sondern bedeutet ganz einfach auch weniger Belastung für die Gelenke und speziell die Rückenmuskulatur. Und noch ein Argument spricht für regelmäßige Planks: Sie verbrennen mehr Kalorien als mit traditionellen Crunches oder Situps, da wesentlich mehr Muskeln beansprucht werden. ■

Dorit Schambach



»ARMSTÜTZ«

Zehenspitzen und beide Hände auf dem Boden, Bauch einziehen, Rücken gerade halten. Gewicht auf den rechten Arm verlagern, mit der Einatmung den Körper nach oben aufdrehen, indem man den linken Arm in Richtung Decke streckt, bis er fast ganz durchgestreckt ist. Linken Arm mit der Ausatmung wieder absenken, das Ganze rechts wiederholen. ➔ **BEANSPRUCHE MUSKELN: Arme, Bauch, Rücken, Rumpf, Schultern**



Effektive
ÜBUNGEN
für Ihre
Körpermitte

»BICYCLE CRUNCHES«

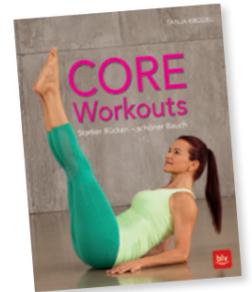
Beine stehen hüftbreit auf dem Boden. Bauchmuskulatur anspannen, den Nabel Richtung Rücken ziehen. Hände in den Nacken, Fingerspitzen berühren sich. Kopf, Arme und den oberen Rücken leicht anheben, nach links drehen, dabei gleichzeitig den rechten Ellbogen und das linke Knie anziehen, so dass sich beide etwa auf Höhe der Körpermitte berühren. Zurück in die Ausgangsposition, ohne ganz abzuliegen. 8 bis 12 Mal pro Seite wiederholen. ➔ **BEANSPRUCHE MUSKELN: schräge und gerade Bauchmuskulatur**



»UNTERARMSTÜTZ«

In die Bauchlage, Zehenspitzen stehen nebeneinander, die Unterarme liegen neben dem Körper. Nun den Nabel nach innen ziehen, den Po anspannen und den ganzen Körper nach oben drücken. Unterarme und Zehenspitzen geben Stabilität. Darauf achten, dass Rücken und Kopf eine gerade Linie bilden. Position 60 Sekunden halten.

➔ **BEANSPRUCHE MUSKELN: Obere und untere Bauchmuskeln, Gesäßmuskel**



BUCHTIPP

Core Workouts Tanja Krodell stellt in ihrem Buch zahlreiche Übungen für eine gut trainierte Mitte und einen starken Rücken vor. Praktisch, gut verständlich, für jedes Level und mit vielen Zusatzinfos. BLV Verlag 2017, 127 Seiten, 17 Euro.



»SCHULTERBRÜCKE«

In Rückenlage auf die Matte legen und Arme seitlich am Körper auf dem Boden legen. Knie rechtwinklig beugen und Füße auf den Boden stellen. Hüfte anheben bis Schultern, Hüfte und Knie auf einer Linie liegen. Position kurz halten, zurückführen und 8 bis 12 Mal wiederholen.

➔ **BEANSPRUCHE MUSKELN: Muskulatur der Oberschenkel-Rückseite, Po**



»STANDWAAGE«

Der Klassiker der funktionellen Ganzkörperübungen. Aufrecht stehen mit dem Gewicht auf einem Bein. Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet. Nach vorn beugen, das ausgestreckte Bein und den Rücken parallel zum Boden halten. 30 Sekunden pro Bein. ➔ **BEANSPRUCHE MUSKULATUR: Beine, Po, Rücken, Rumpf**