

Core – Training für einen gesunden Rücken

Was steckt hinter dem Core-Trainings-Konzept?

Schematisch gesehen kann die Rumpfmuskulatur als ein ständig aktiver zylinderförmigen Spannungsschlauch verstanden werden. Die innere Wand dieses Schlauches ist für die Stabilität und Feinjustierung der Wirbelsäule bei nur minimalen Positionsänderungen verantwortlich, während die äußere Wand die Bewegung selbst, die Stabilisierung der Gelenke während der Bewegung und die Bewegungskontrolle übernimmt. Zwerchfell und Beckenbodenmuskulatur sind als Deckel bzw. Boden dieses Zylinders zu verstehen. Beide Systeme sind dabei in permanenter Interaktion.

Die Muskeln, die nahe der Wirbelsäule liegen und einzelne Wirbel muskulär verspannen, festigen die Wirbelsäule und machen sie für Bewegungen bereit. Bei der Bewegung selbst werden die Bewegungsmuskeln zeitversetzt aktiviert. Muskeln und Muskelgruppen werden dabei ständig von den neuronalen Systemen (Zentrales Nervensystem und Rückenmark) kontrolliert und koordiniert, damit sie wie in einem Orchester perfekt harmonisieren.

Dieser Vorgang spielt beim Schutz der Wirbelsäule eine wichtige Rolle, da bei allen Bewegungen die vorbereitende Stabilisierung immer wieder optimal eingestellt werden muss. Bei den meisten Menschen mit Rückenproblemen ist diese vorbereitende Voreinstellung gestört.

Core-Training wird diesen hochkoordinativen Vorgängen gerecht. Es entwickelt nicht nur die oberflächliche dynamische Muskulatur, sondern fördert ganz gezielt auch die tief liegenden Haltemuskeln. Dabei werden beide Muskelsysteme koordinativ vernetzt. Die Fähigkeit zur selbstregulativen Steuerung des neuromuskulären Netzwerkes wird außerdem durch Balanceübungen und durch Muskelschlingentraining unterstützt bzw. verstärkt.

Diese Fähigkeiten beeinflussen in hohem Maße die Qualität aller unserer Bewegungen. Aus diesem Grund ist Coretraining nicht nur für den gesunden Rücken von Bedeutung, sondern spielt auch im Freizeitsport und in der Leistungsoptimierung im Kinder-, Jugend- und Spitzensport eine zentrale Rolle und wird deshalb im Konditionstraining erfolgreich eingesetzt. Wie z.B. von Jürgen Klinsmann zur Vorbereitung der deutschen Fußballnationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft.

Eine in Kraft und Koordination leistungsfähige Körpermitte ist deshalb ein wesentliches Trainingsziel jedes Muskeltrainings.

Übungsstruktur:

1. Aufwärmen, Mobilisieren
2. Core Stability Test (1. Bridge mit Arm und Fuß in der Luft, 2. Fußsenken mit Hand im LWS Bereich)
3. Core Stability Übungen (Isometrische Anspannung der WS):
4. Transversus Atemübungen: in Rücklage, in Seitlage, in Bankstellung
5. Core Strength Übungen
6. Schwimnudel
7. Entspannungstechniken

8. Dehnen (Ischias-Nerv- Problematik, Dehnen im Stehen)

3:

- Halfplank (auf den Knien, ein Knie angehoben)



- Plank
- Plank mit Fuß angehoben



- Plank mit Arm angehoben



- Plank mit Arm und Fuß angehoben
- Plank mit Gehen
- Plank mit Vor- und Zurückbewegung
- Side Plank (mit Arm an der Hüfte, Arm gestreckt)



- Rotation vom Plank zum Side Plank
- Gluteal Bridge



7:

Progressive Muskelrelaxation – Jacobsen Methode

Das Prinzip der Übungen besteht darin, das Gefühl der Muskelentspannung durch vorausgehende Anspannung in einzelnen Muskelgruppen zu verstärken. Die schrittweise Entspannung führt letztlich zu einer ganzkörperlichen Entspannung.

Ablauf: Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
 Anspannung für 5-7 Sekunden
 Spannung lösen
 Empfinden der Entspannung

Mehr Infos dazu unter: Hermann/Eberspächer, 1995, Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen, BLV

6:

a. *Übungen im Stehen: (alle Übungen Barfuss)*

- seitliches Wassertreten über die SN
- Rollen der SN
- Seiltanzen über die SN



- Balancieren im Stand (Variation geschlossene Augen, anstoßen durch Partner)

- Einbeinkniebeugen mit einem Bein auf SN (Vorsicht Sicherheit!)



- Rückenstrecker durch SN in Vorhalte und Rotation des Oberkörpers



b. Übungen im Sitzen:

Auf SN sitzen:

- Balancieren, Beine strecken



b. Übungen im Liegen:

Rückenlage:

- SN quer unter dem Beckenkamm (nicht LWS) – Crunches in allen Varianten, Beckenrollen von Links nach Rechts



- SN quer unter der BWS – Körper überstrecken



- SN Längs der WS:
- Abstützen mit Armen, Händen, diagonal
- Anspannen der Bauchdecke



- Beckenlift
- Körper von links nach rechts rollen

Bauchlage:

- Strecken der Arm mit SN zwischen den Händen, Variationen

Alternative zu Schwimmdudel --> Matte zusammenrollen

Weitere Ideen:

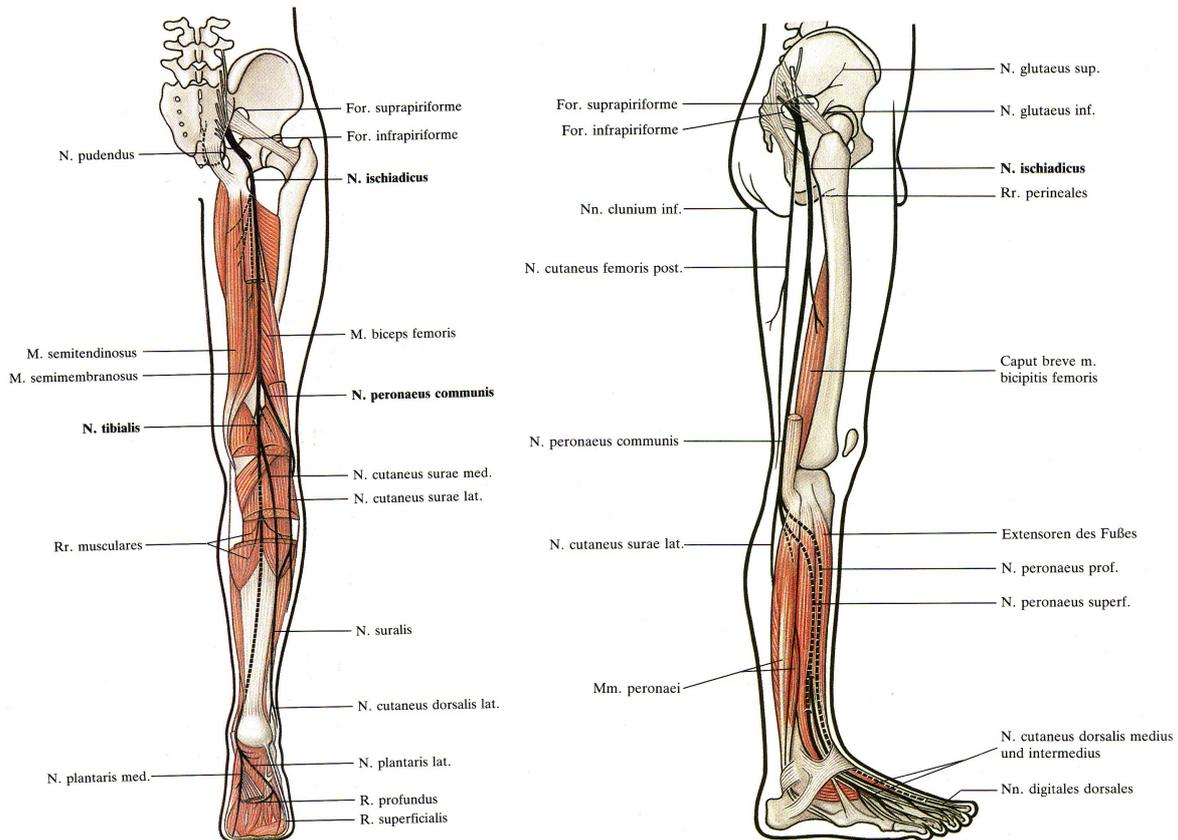


5:

- Pferderücken – Hohlkreuz: a) im Stehen mit Händen auf den Oberschenkeln b) im Stehen mit Butterfly Revers c) im Vierfüßlerstand mit Händen an den Knien

- Vierfüßlerstand mit Arm- Beinrotation
- Oberkörperdrehung im Stehen mit Gegenzug
- Sit-Ups Schräg (Reihenfolge Bauchmuskeln: quer – schräg – gerade)

8: Nervus ischiadicus



Erste Hilfe bei Beschwerden des Ischiasnerves ist das Dehnen des M. piriformis (Dehnen der Gesäßmuskulatur)!

Achten Sie darauf, daß primär die Muskulatur und nicht der Nerv gedehnt wird! Nie gleichzeitig eine Beugung im Hüftgelenk und im Fußgelenk, da dadurch das Spannungsgefühl vom Nerv ausgeht und nicht von der Muskulatur!

Auszug aus dem Buch:



Mehr Infos zum Thema findet Ihr im Buch!

ISBN 978-3-437-48450-6

VIEL SPASS!

