

Workshop “Coretraining – Der Schlüssel zum Erfolg”

EINFÜHRUNG

„Core“ kommt aus dem Englischen und steht für „Kern“ oder „Mitte“!

Und genau das wollen wir beim “Coretraining” erreichen: die Muskulatur der Körpermitte trainieren

Denn ist die Körpermitte gut trainiert, wird der gesamte Rumpf stabiler.

Welche Muskulatur gehört nun zur Körpermitte?

Zum „Core“ gehören:

Zwerchfell, Beckenboden, tiefer querer Bauchmuskel (m. transversus abdominis), tiefe Rückenmuskeln (m.multifidii)

Diese Muskeln sind die lokalen Stabilisatoren des Rumpfes und sorgen für die segmentale Stabilität.

Sie bilden eine synergetische Einheit – d.h., sie beeinflussen sich gegenseitig

Das Zwerchfell ist dabei der Taktgeber in diesem Verbund!

Das Arbeiten von Innen nach Außen in die Bewegung

- ⑩ Konzentriertes Arbeiten
- ⑩ Vor der Bewegung werden die lokalen Stabilisatoren vorgeschaltet
- Die natürliche Lendenlordose bleibt stabil – denn nur so können die tiefen Stabilisatoren arbeiten
- ⑩ Becken und Rumpf bleiben stabil
- ⑩ Atmung fließt

Warum ist Coretraining der “Schlüssel zum Erfolg”?

- ⑨ Verbessert die Körperwahrnehmung
- ⑨ Verbessert die Körperhaltung und Rumpfstabilität
- ⑨ schafft eine hohe Bewegungsqualität durch bewusste Bewegungsführung
- ⑨ verbessert den Atemfluss
- ⑨ und ist figurformend

PRAXIS

- **Aufwärmen / Mobilisieren**

Aktivieren des „Core“-Systems - “Finden und Einsetzen der tiefen Rumpfmuskulatur”

Ausgangsstellung Rückenlage

- ⑩ Beine angestellt
- ⑩ Lage auf Kreuzbein – dann ist die Lordose gesichert
- ⑩ Lordose taktil überprüfen

Der 1. Schritt

- ⑩ den Beckenboden aktivieren – Ausatmend Körperöffnungen schließen, BB nach innen
- ⑩ Halten und Atmen
- ⑩ loslassen und entspannen
- ⑩ Wiederholen und dabei die Arbeit des Transversus spüren (Unterbauch zieht nach innen)
- ⑩ Transversus-Spannung halten – Bewußt machen

Der 2. Schritt

- ⑩ Nur noch ausatmend den M. transversus abdominis aktivieren
- ⑩ Bauchdecke im Unterbauch vom Scham her sanft nach innen ziehen, halten und atmen

Wichtig für alle nachfolgenden Übungen!

Vor der Bewegung gilt:

- Ausatmend den Unterbauch vom Schambein her sanft nach innen ziehen (das „Core“ aktivieren) und weiteratmen (Bauchdecke bewegt sich)
- Stabilisation der LWS, der natürlichen Lendenlordose

Während der Übungsausführung gilt:

- ⑩ Konzentriertes Arbeiten
- das „Core“ während der Übung halten
- Transversus muss konzentrisch nach innen arbeiten
- Lendenlordose muss stabil bleiben
- Atem fließt
- Während einer Übung über die Ausatmung das „Core“ nachfassen
- Steigerung: Koordiniertes Atmen während einer Übung (Ausatmend eine Bewegung ausführen)

**Nach der Bewegung – Übung “rückwärts” auflösen!
Rückenlage – Übungen A – Vorab “Core” aktivieren**

- a) Rechten Fuß etwas anheben
- b) rechten Fuß etwas anheben + Beide Arme zur Decke
- c) re Fuß heben und in Stuhlsitz (90/90/90°) + beide Arme nur etwas anheben
- d) dito, + linke Fußsohle etwas anheben + beide Arme nur etwas anheben

- a) Linken Fuß etwas anheben
- b) linken Fuß etwas anheben + Ball auseinander ziehen
- c) dann linkes Bein in Stuhlsitz (90/90/90°) + Ball drücken
- d) dito, + rechten Fuß etwas anheben

- a) rechten Fuß heben + Bein nach vorne strecken
- b) beide Beine (re/li) in Stuhlsitz + li Bein nach vorne strecken
- c) beide Beine (li/re) in Stuhlsitz + li Bein gebeugt nach vorne zum Boden bewegen

Anschließend die Beine lang machen, Beine angestellt und in die Schulterbrücke gehen; Wirbelsäule abrollen; Füße auf die Außenseite der Matte stellen und die Beine nach rechts und links bewegen; Arme lockern

Rückenlage - Übungen B - Vorab "Core" aktivieren

Instabilität schaffen - Redondo-Ball unter Becken (Ball etwas entlüften)

- e) Rechten Fuß etwas anheben
- f) rechten Fuß etwas anheben + Beide Arme nur etwas anheben
- g) re Fuß heben und in Stuhlsitz (90/90/90°) + beide Arme nur etwas anheben
- h) dito, + linke Fußsohle etwas anheben + beide Arme nur etwas anheben

- a) Linken Fuß etwas anheben
- b) linken Fuß etwas anheben + Beide Arme nur etwas anheben
- c) dann linkes Bein in Stuhlsitz (90/90/90°) + Beide Arme nur etwas anheben
- d) dito, + rechten Fuß etwas anheben + Beide Arme nur etwas anheben

- a) beide Beine (re/li) in Stuhlsitz + li Bein nach vorne strecken
- b) beide Beine (li/re) in Stuhlsitz + li Bein gebeugt nach vorne zum Boden bewegen

Zwischen den Übungen mehrfach das Becken ein- und ausrollen.

Zum Abschluss die Beine angestellt und in die Schulterbrücke gehen; WS abrollen; Füße auf die Außenseite der Matte stellen und die Beine nach rechts und links bewegen; Arme lockern

Ergänzung der Übung durch Einsatz der Arme

- Beide Arme gestreckt anheben zur Decke, "Hacken", und zurückführen
- Beide Arme zur Decke anheben und Arme zur Seite öffnen und schließen
- Arme neben Körper und im Wechsel nach hinten führen und zurück
- Beide Arme zur Decke und beide Arme aus der Mitte heraus nach rechts und links bewegen

Bauchlage - Arme in U-Halte, Fußspitzen aufgesetzt - **Vorab "Core" aktivieren**

- a) Beine strecken und Fersenschub, Stirn und Arme etwas anheben, beide Ellbogen seitlich zum Brustkorb ranziehen und zurück
- b) Beine strecken und Fersenschub, Stirn und Arme etwas anheben, rechten Ellbogen an den Körper heranziehen, Blick in die Hand; links wiederholen
- c) Beine weit geöffnet und Arme nach vorne in einem "V" platzieren, Diagonal Arm und Bein etwas anheben; Seitenwechsel

Anschließend ausatmend mit stabilem Rumpf hochstemmen in den Vierfüßlerstand (VFS) und die Wirbelsäule mobilisieren, räkeln und strecken

VFS – Knie unter Hüfte, Hände unter Schulter (Arme leicht aussenrotiert) - **Vorab "Core" aktivieren**

- a) beide Knie wenige mm vom Boden heben
- b) beide Knie heben und senken 10cm-2mm-10cm
- c) beide Knie heben + einen Fuß heben

Rückenlage – „Crunch“ - **Vorab "Core" aktivieren**

- Beine angestellt
- Hände verschränkt hinter Kopf, Ellbogen zur Seite
- Ausatmend Oberkörper etwas anheben, einatmend zurück, Lordose bleibt stabil!

Variation:

- Einen Fuß anheben
- Beide Beine in Stuhlsitz
- Rechtes Bein über Boden ausgestreckt
- Ausatmend Oberkörper zum gestreckten Bein anheben und zurück, Lordose stabil

Anschließend in die Schulterbrücke gehen und Wirbelsäule abrollen; Ball unter Becken und Beine ranziehen zum Bauch und dynamisch im Atemrhythmus bewegen

Abschluss

⑩ **Seitlage**

- Oberes Bein rechtwinklig nach vorne ablegen, dabei Redondo-Ball unter das Knie, Fuß am Boden
- Aus dem Becken heraus das Bein nach vorne schieben und wieder zurückziehen

⑩ **Rückenlage**

- Becken geht hoch in die Schulterbrücke, dann die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten abrollen
- Becken geht hoch in die Schulterbrücke, dann den Rücken rechts neben der Wirbelsäule langsam nach unten abrollen
- Becken geht hoch in die Schulterbrücke, dann den Rücken links neben der Wirbelsäule langsam nach unten abrollen
- Becken geht hoch in die Schulterbrücke, dann den Rücken rechts und links im Wechsel neben der Wirbelsäule langsam nach unten abrollen