

Baden-Baden, Januar 2014

## **Core-Training / Training der tiefen Rumpfmuskulatur**

Das Training der Core-Muskulatur ist für jeden sinnvoll.

### **Was ist die Core-Muskulatur?**

Die Core-Muskulatur ist die tiefste Muskelschicht des Rumpfes.

### **Aufgaben der Core-Muskulatur:**

Die Aufgabe dieser Muskelschicht ist die Atmung und die Stabilisierung des (unteren) Rückens bzw. der einzelnen Rückensegmente (segmentale Stabilisation).

Wenn das Zusammenspiel dieser Muskeln bzw. Muskelgruppe gut funktioniert, ist der Rücken gut geschützt.

Dieses Muskelsystem arbeitet autonom und erhöht zeitlich vor der Aktivierung (Nutzung) der globalen Muskulatur seine Aktivität (vorausgesetzt: es funktioniert alles korrekt....bei Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich ist das z.B. nicht der Fall)

Die Core-Muskulatur arbeitet optimal, wenn die an der Bewegung beteiligten Gelenke so neutral wie möglich stehen (bezogen auf den Gelenkwinkel).

Am Bewegungsende reduziert sich die Muskelaktivität. Hier stabilisieren mehr die passiven Strukturen (wie z.B. Sehnen und Bänder).

(vgl. Karin Albrecht - Intelligentes Bauchmuskeltraining)

## **Rumpf- und Rumpfmuskulatur:**

„Der Begriff Rumpf bezeichnet eine Vielzahl von Muskeln. Hierzu gehören die Bauchmuskeln *Musculus rectus abdominis* (Gerader Bauchmuskel), *Musculus transversus abdominis* (Querer Bauchmuskel), *Musculus obliquus internus abdominis* (Innerer schräger Bauchmuskel) und *Musculus obliquus externus abdominis* (Äußerer schräger Bauchmuskel); die Rückenmuskulatur mit *Musculus multifidus* (tiefer Rückenmuskel), *Musculus quadratus lumborum* (Viereckiger Lendenmuskel) und *Musculus erector spinae* (Rückenstrecker) und schließlich Teile der Streckerkette der Gesäßmuskulatur, die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Hüftrotatoren (diese kreuzen das Hüftgelenk).“ (Michael Boyle – Functional Training – S. 101 – *kurisv im original*)

## **Training der Rumpfmuskulatur**

Die tiefe Muskulatur in Rücken und Rumpf ist Reflex gesteuert. Sie treten grundsätzlich „automatisch als Ergebnis von Bewegungen und Widerständen in Aktion.“ (GRAY COOK; Der perfekte Athlet, S. 104) und werden dabei von Motorischen Programmen gesteuert.

Die Bauch- und Rumpfmuskeln arbeiten dabei eng koordiniert mit der Muskulatur der Hüfte und des Rückens zusammen. Daher wird hier auch kein isoliertes Training einzelner Muskeln angestrebt oder durchgeführt. Vor allem die Rückenmuskeln arbeiten als ein komplettes Verspannungssystem zur Stabilisierung der Wirbelsäule, die grundsätzlich nur aktiv durch die Muskulatur erfolgt. Hierfür ist ein Zusammenspiel der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur notwendig (teilweise auch Arme und Beine – etwa beim Laufen). GOTTLOB spricht in diesem Zusammenhang von einer vielfältigen horizontalen, vertikalen und schrägen Muskelschlingenbildung (GOTTLOB – Differenziertes Krafttraining). Dabei kann die Bauchmuskulatur über viele kinetische Ketten über die verschiedenen Muskelfaserzüge bilden

## **Kinetische Kette, freien Übungen und Training in Muskelketten**

Der Begriff **Kinetische Kette** wird unterteilt in Offene Kinetische Kette und geschlossene Kinetische Kette, und bezieht sich auf die einzelnen Übungen und Übungsklassen im Training. Zur Veranschaulichung folgendes Trainingsbeispiel: freie Kniebeuge vs. Krafttrainingsgerät Beinstrecker / Leg-Extension (vgl. GOTTLOB):

- Bei der geschlossenen Kinetischen Kette ist das distale Ende (also die Füße) des bewegten Körperteiles (Beine) fixiert, und zwar auf dem Boden.
- Bei der offenen Kinetischen Kette bei der Leg-Extension ist das distale Ende (die Füße) frei beweglich.

GOTTLOB erweitert diese Übungsklasseneinteilung in: vollisolierende Übungen, teilisolierende Übungen, quasi-freie Übungen und freie Übungen.

Alle Kettlebellübungen und alle Übungen mit freien Gewichten zählen zu den **freien Übungen**.

Die freien Übungen kennzeichnen sich dadurch, dass mehrere Gelenke in die Übung involviert sind und dass der Körper völlig frei ist und durch den Trainierenden (bzw. dessen Muskulatur) stabilisiert werden muss.

Mit (Kurz-)Hanteln ist zwar teilweise auch ein (teil-)isolierendes Training möglich (etwa: Bizeps-Curl), wenn das freie Training jedoch über mehrere Gelenke geht und an der Bewegung verschiedene Muskeln beteiligt sind, entspricht die Bewegung und das Training einem Bewegungsablauf in Muskelketten.

Dieser Trainingseffekt ist natürlich besonders interessant für das muskuläre Verspannungssystem Rumpf und Rücken.

**Folgende Web- und Bloginhalte könnten Sie auch interessieren:**

**Functional Fitness:** <http://www.functional-fitness.de/>

**Blogspot:** <http://www.funktionellestraining.blogspot.de/>

**Gym3000:** <http://gym3000.wordpress.com/>

**Kettlebell:** <http://kettlebellblog.blogspot.de/>

**Cross-Aktiv-Training:** <http://www.cross-aktiv-training.blogspot.de/>

**Seminare / Workshops / Personal Training:**

**Kettlebell für Einsteiger:** [http://www.aktiv-training.de/03\\_kettlebell\\_fuer\\_einsteiger.html](http://www.aktiv-training.de/03_kettlebell_fuer_einsteiger.html)

**Kettlebell für Fortgeschrittene:** [http://www.aktiv-training.de/05\\_kettlebell-training-fuer-fortgeschrittene.html](http://www.aktiv-training.de/05_kettlebell-training-fuer-fortgeschrittene.html)

**Kettlebell Functional Training:** [http://www.aktiv-training.de/08\\_kettlebell\\_level\\_3.html](http://www.aktiv-training.de/08_kettlebell_level_3.html)

**Cross-Aktiv-Training:** [http://www.aktiv-training.de/11\\_cross-aktiv-training.html](http://www.aktiv-training.de/11_cross-aktiv-training.html)

**Functional-Aktiv-Training:** [http://www.aktiv-training.de/12\\_functional-aktiv-training.html](http://www.aktiv-training.de/12_functional-aktiv-training.html)

**Personal Kettlebelltraining (siehe Punkt 3):** [http://www.aktiv-training.de/aktuelles\\_aktiv-training.html](http://www.aktiv-training.de/aktuelles_aktiv-training.html)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/joerglinderaktivtraining>