

Fitnessdatei 40: Übungen zur Rumpfstabilisierung und zur Kräftigung

Folgende technisch einfache Übungen - größtenteils ohne Hilfsmittel - zum Training Ihrer Rumpfmuskulatur und Ihres Körperkerns empfehlen wir Ihnen:

Gesundheitsliegestütze:

Die gute alte Liegestütze. Starten Sie am Beginn mit der sog. Gesundheitsliegestütze. Sie befinden sich dabei in der Ausgangsstellung auf den Knien und machen von dort aus Ihre Liegestütze. Oder Sie machen Liegestütze auf einer Parkbank oder einem Baumstamm. Der entsprechende Winkel erleichtert Ihr Training. Die Liegestütze ist ein Ganzkörpertraining, da Sie während der Bewegungsausführung einen Großteil Ihrer Muskulatur anspannen und nur dank dieser Körperspannung ist es möglich, die Liegestütze auszuführen.

Brücke / Beckenheben vom Boden

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Gesäßmuskulatur. Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden und winkeln Ihre Beine im 90-Grad-Winkel in den Knien an. Heben Sie Ihre Hüften nach oben und bilden Sie so eine Brücke. Dabei spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an. Halten Sie diese Position kurz und gehen dann zurück in die Ausgangsstellung.

Beckenheben bäuchlings:

Sie trainieren so Stabilität und Kraft im Bereich Rumpf und Hüfte. Sie liegen auf dem Bauch. Ihre Unterarme liegen auf dem Boden. Ihre 90-Grad angewinkelten Ellenbogen befinden sich unter Ihren Schultern. Drücken Sie sich aus dem Ellenbogen nach oben. Ihr Gewicht ruht auf den Ellenbogen. Ihr Körper bildet idealerweise vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade.

Seitstütz:

Diese Übung dient hauptsächlich der Rumpfstabilisierung. Sie liegen auf der Seite. Ihr Unterarm liegt auf dem Boden unterhalb Ihrer Schulter. Sie schieben sich aus Ihren Hüften nach oben. Um das Training des Seitstützes zu erleichtern, können Sie mit 90-Grad angewinkelten Knien trainieren. Bei Knie- und Bänderproblemen ist diese Variante ebenfalls zu bevorzugen.

Unterarmstütz in Rückenlage:

Sie sind in Rückenlage und stützen Ihre Unterarme seitlich auf. Bewegen Sie Hüfte und Becken nach oben und halten die Körperspannung. In diesem Moment berühren nur Ihre Fersen und Ihre Unterarme den Boden. Sie senken das Becken und heben es wieder ab. Variation: Sie lassen das Becken nicht absinken und heben im Wechsel ein Bein gestreckt an.

Crunch:

Mit Crunches trainieren Sie Ihre gerade Bauchmuskulatur (Six-Pack). Führen Sie einen möglichst vollständigen Crunch aus. Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Drücken Sie Ihre Fersen fest in den Boden. Heben Sie mit der Kraft der Bauchmuskulatur langsam Ihren Oberkörper vom Boden ab. Wichtig ist, dass die Bewegung von der Bauchmuskulatur ausgeht. Arbeiten Sie ohne Schwung und ohne Hohlkreuz. Bewegen Sie sich so weit nach vorne oben, wie es geht. Wenn Sie keine Spannung mehr in der Bauchmuskulatur fühlen, begeben Sie sich wieder langsam in die Ausgangsstellung. Nutzen Sie ein Tube oder Gummiband als Hilfsmittel. Bringen Sie es so an der Türklinke oder Heizung an, dass das Tube oder Gummiband in Zugrichtung Ihre Bewegungsausführung unterstützt und erleichtert. Ziehen Sie sich dabei nicht am Gummiband hoch. Arbeiten Sie mit Ihrer Bauchmuskulatur.

Training der Rumpfmuskulatur im Stehen mit Partner:

Beide Partner stehen sich gegenüber und haben das rechte Bein vorne. Sie geben sich die rechte Hand. Danach legen Sie die Handflächen Ihrer linken Hände aneinander. Bauen Sie im Bereich Ihres Power-House (Körper-)Spannung auf. Mit den rechten Händen ziehen Sie beide gleichzeitig und drücken ebenso gleichzeitig mit Ihren linken Handflächen aneinander. Durch dieses überkreuzweise arbeiten trainieren Sie jeweils Ihre Rumpfmuskulatur.

Bogen:

Sie liegen auf dem Bauch. Ihre Arme liegen am Körper an. Spannen Sie die untere Rückenmuskulatur und die Pomuskulatur an und heben Sie auf diese Weise Ihre Beine und Ihren Oberkörper vom Boden ab. Ihr Körper bildet so einen Bogen. Sie können auch nur Ihre langgestreckten Beine oder nur Ihren Oberkörper anheben. Um Ihr Training zu steigern strecken Sie die Arme aus. Sie können auch abwechselnd den rechten Arm und das linke Bein und später in anderer Reihenfolge Arme und Beine anheben. Achten Sie in jedem Fall auf Spannung und Spannungsaufbau im Bereich Ihres unteren Rückens und Ihrer Pomuskulatur.

Training im Vierfüßlerstand:

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Arbeiten Sie diagonal, in dem Sie das rechte Bein lang nach hinten oben ausstrecken und heben und den linken Arm und später umgekehrt. Spannen Sie dabei Ihre Gesäßmuskeln an und arbeiten Sie aus den Schulterblättern.

Kniebeugen:

Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein. Nehmen Sie den Kopf nach oben. Ihr Rücken ist gestreckt. Gehen Sie in die Kniebeuge mit einem maximalen Kniegelenkwinkel von 70 Grad.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung fünfzehn bis zwanzig Mal. Vermeiden Sie Kniegelenkwinkel von 90 Grad. Bei 90 Grad ist der Anpressdruck an die

Kniescheibe am höchsten, noch höher als bei Tiefkniebeugen. Trainieren Sie später zusätzlich mit einbeinigen Kniebeugen.

Halten Sie bei allen beschriebenen Übungen die Körperspannung im Bereich des Rumpfes aufrecht.

Trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Wie auch beim Lauftraining macht Übung den Meister. Treffen Sie ins Schwarze! Trainieren Sie Ihren Mitte. Wenn Sie den Bogen raus haben, trainieren Sie weiter regelmäßig und bauen einige Varianten in Ihr Training ein.

Fitnessdatei 40: Core-Training statt Hard-Core-Training

Trainieren Sie mit den Fitnessdateien sechs bis zwölf Monate. Nutzen Sie differenzierte Trainingsformen. Ihre Gesundheit und Ihre Fitness liegt uns am Herzen. Trainieren Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem. Trainieren Sie zusätzlich Ihre Kraft und Ihre Muskulatur. Bleiben Sie auf Ihrem eingeschlagenen Weg. Tag für Tag fühlen Sie, wie Sie wachsen und sich weiterentwickeln. Nichts kann Sie zu Boden zwingen. Sie bleiben am Ball. Für sich. Für Ihre Gesundheit.

Alles Gute wünscht Ihnen

Jörg H. Linder

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Training | Coaching | Prävention

Ihr Personal Trainer für Baden-Baden und Umgebung

Testen Sie unser Training und erleben Sie spürbar mehr Lebensqualität. Entscheiden auch Sie sich für ein professionelles und individuelles, auf Sie abgestimmtes Sport- und Gesundheitstraining mit Ihrem persönlichen Trainer. Wir helfen Ihnen Ihre Ziele zu erreichen und von Ihrem Training langfristig zu profitieren. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Erstkontakt! Sie möchten ein professionelles Gesundheitscoaching? Sie möchten ein präventives Gesundheitstraining in Ihrer Firma realisieren? Sie möchten Ihre Energie und Leistungsbereitschaft steigern? Sie möchten Ihre sportlichen Ziele erreichen? Kontaktieren Sie uns! Schreiben Sie uns eine e-mail! Senden Sie uns ein Fax! Nutzen Sie unsere Kompetenz in den Bereichen Training, Coaching, Prävention.

Kontaktdaten:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Mauerbergstraße 110

76534 Baden-Baden

www.aktiv-training.de

info@aktiv-training.de

Mobil: 0177 / 4977232

Festnetz: 07223 / 8004699

Fax: 07223 / 8005271