



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Core-Training – auch mit der Poolnudel

Workshop-Leitung
Ute Ahn
Jascha Zindel

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Die Figur straffen und den verspannten Rücken wieder ins Lot bringen mit Core-Training wird als Geheimtipp gehandelt.

Seitdem Core-Training die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profi - Sportler damit fit.

Alltagsbewegungen des Menschen betreffen selten nur ein Gelenk. Daher ist ein funktionelles Training nur sinnvoll, wenn eine ganze Muskelgruppe oder eine Vielzahl von Muskeln beansprucht werden.

Ein wesentlicher Bestandteil des funktionellen Trainings stellt das Core-Training dar. Core bedeutet "Kern", und Core-Training mit stärkt den Körperkern, das heißt die tief liegende Muskulatur. Diese Tiefenmuskulatur, wie die quer verlaufende Bauchmuskulatur ist in der Taille beim Ausatmen und beim Lachen zu erspüren. Werden sie trainiert, gibt's einen flachen Bauch und der untere Rücken ist entlastet und entspannt. Die inneren schrägen Bauchmuskeln beugen den Oberkörper nach vorn und zur Seite und sind an der Drehung beteiligt. Das Training dieser Muskulatur bewirkt eine schlanke Taille. Die tief liegende Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und schützt sie. Die Beckenbodenmuskulatur tragen die inneren Organe. Wenn all diese Muskeln trainiert werden, kommt die gute Haltung ganz von alleine. Der Mensch fühlt sich von innen heraus aufgerichtet.

Trainingsprinzipien:

- Es werden keine Muskeln isoliert gekräftigt, sondern im funktionellen Zusammenspiel mit ganzen Muskelketten.
- Die Extremitäten sind immer mit einbezogen.
- Entscheidend ist die Kraftübertragung von den Beinen zu den Armen, von den Armen zu den Beinen oder von den Beinen zu den Beinen.
- Diese Kraftübertragung geht immer über das „Core“, die Körpermitte.
- Die Übungen werden im eigenen Atemfluss durchgeführt.

Nutzen des Core-Trainings:

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch sanften Muskelaufbau.
- Konzentrationsfähigkeit auf sich und die Durchführung der Übung.
- Mobilisation
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- Körperwahrnehmung

Ob zuhause oder im Büro, Core-Training kann überall durchgeführt werden. Bei vielen Übungen wird nur das eigene Körpergewicht eingesetzt. Wichtig ist, dass man ein ruhiges Fleckchen findet und sich ganz auf die korrekte Durchführung der Übungen konzentrieren kann.

2. Beschreibung der Praxisinhalte

Rückenlage (der Körper liegt in seiner physiologischen Stellung der Wirbelsäule):

- Ein Bein nach dem anderen lang ausgleiten lassen und wieder anstellen
- Ein Bein anstellen – das andere gestreckt (auch den Fuß gestreckt) in die Luft zur Decke und mehrere Male zum Oberkörper führen – Beinwechsel
- **Bauchcrunches** (Rückenlage beide Beine sind angewinkelt, Arme liegen neben dem Körper die Handteller zeigen in Richtung Boden)
 - Gerade zu den Knien hoch, - links vorbei, - rechts vorbei, „der Clown“ – seitlich zum Unterschenkel links – rechts; seitlich zum Knöchel links – rechts
 - Gleiche Übungsabfolge allerdings kommt ein Bein immer gestreckt dem sich aufrichtenden bzw. seitlich anhebenden Oberkörper entgegen
 - Gleiche Übungsabfolge allerdings kommt ein Bein immer gestreckt dem sich aufrichtenden bzw. seitlich anhebenden Oberkörper entgegen und anheben des Gesäßes
- **Schräger Bauchcrunch** (Knie seitlich drehen in Richtung Boden)
 - Oberkörper anheben vor allem die am Boden „klebende“ Schulter Oberkörper anheben vor allem die am Boden „klebende“ Schulter und die Füße vom Boden anheben – die Knie berühren nach wie vor den Boden
 - Seite wechseln
- **Unterarmstütz** (engl. “Planks”)
 - erst auf die Knie dann lange ausgestreckte Beine
 - Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern
 - wird der gesamte Bauchbereich isometrisch trainiert - im unteren Rücken fest bleiben – zusätzlich das Becken aufrichten
- Variation
 - Die Ellenbogen weiter nach vorne bewegen
 - Ellenbogen zu den Füßen ziehen und Füße zu den Ellenbogen. Dadurch wird die Spannung bzw. die Kontraktion erhöht (also im Rumpf).
 - Ein Bein heben (einbeiniger Unterarmstütz)

Übungen mit der Poolnudel (PN):

- **Mumie**
Die PN um den Körper kreisen: wie zur Mumie einwickeln, auch um beide Beine, und wieder auswickeln
- **Nudelschwung**
Die PN neben dem Körper vor- und zurückschwingen; in der Vorhalte Handwechsel
- **Halbmond**
Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken; die PN in einem Halbkreis über dem Kopf zur anderen Seite bringen, Handwechsel über dem Kopf

- **Rumpfrotation**
Die PN im Nacken aufliegen lassen und mit beiden Händen die Enden halten; die Ellbogen vorsichtig nach hinten drücken, wobei sich die Schulterblätter zusammen schieben. Den Oberkörper „im Block“ nach rechts und links drehen.
- **Verneigung**
Grundhaltung wie zuvor, „im Block“ leicht nach vorne neigen
- **Nudeldrücker**
Die PN mit Handfassung an den beiden Enden Händen waagrecht in Vorhalte bringen; Körperspannung aufbauen, die PN zusammendrücken, Spannung halten und wieder lösen

Übungen für Bauch und Rücken

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte

- **Abroller**
Die PN unter den Rücken legen bis zur Schulter hinauf und wieder zurück rollen
- **Nudelcrunch**
Die Füße aufstellen, die PN zwischen den Knien festklemmen. Körperspannung aufbauen, Kopf und Oberkörper beim Ausatmen anheben, Spannung kurz halten und dann den Oberkörper wieder ablegen
- **Schräger Nudelcrunch**
Position wie oben, beim Anheben des Oberkörpers eine Hand lösen, gegen- gleich zur PN führen. Beim nächsten Anheben Handwechsel
- **Nudelbrücke**
Körperspannung aufbauen, beim Ausatmen Becken vom Boden bis zur Hüftstreckung abheben; PN auf den Oberschenkeln ablegen und zum Kopf hin rollen lassen. Abrollen der WS auf die Matte. Beim nächsten Mal mit der anderen Hand

Die TN nehmen die Bauchlage ein

- **Nudelflieger I**
Fußspitzen aufgestellt, Spannung in den Beinen und Rumpf (Po- und Bauchmuskeln anspannen) aufbauen, Arme nach vorne strecken mit der PN waagrecht gefasst
- **Nudelflieger II**
Position wie oben, Arme in U-Halte anheben und absenken

3. Literatur und Medien

Bauch, Beine, Po - intensiv mit core-training

Nina Winkler , Johanna Fellner

DVD

Dynamisches Training der äußeren Muskeln und tiefliegenden Rumpfmuskulatur

Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist

Mark Verstegen, Pete Williams

Mit seinem bahnbrechenden Trainingskonzept Core Performance ist der Fitnesscoach und Leistungsexperte Mark Verstegen weltberühmt geworden.

Taschenbuch 2011

Riva Verlag

Core Performance für Frauen: Das revolutionäre Workout für eine gute Haltung, straffe Muskeln und eine schlanke Figur

Mark Verstegen , Pete Williams

Gebundene Ausgabe – 19. April 2010

Personal Core Trainer – Gezielter Muskelaufbau für die Körpermitte

Glen Thurgood

Verlag Dorling

Kindersley 2013

Video

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=fi2M8ZqUbTQ>

findet sich ein kleiner Informations-Videoclip mit einer Darstellung der zu trainierenden Muskulatur sowie verschiedenen Übungen