

22. fit und gesund Kongress
am Samstag, den 15. Oktober 2022 in Rosenberg

WORKSHOP 14: Core Stability
Dr. Martina Braun

- Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, **Muskelkraftausdauer** zu schulen, sowohl der Mobilisatoren (größere Muskeln, die meist oberflächlich liegen und auch über zwei Gelenke ziehen können und die das Gelenk / die Gelenke bewegen und den Menschen bewegungsfähig machen) als auch der Stabilisatoren (kleine, gelenksnahe Muskeln mit rein stabilisierenden Aufgaben im Gelenk und kleinen Bewegungsfunktionen, die auf kurze, niedrigintensive Trainingsreize reagieren).
- Hierbei soll die Rumpfmuskulatur, also Bauch und Rücken im Mittelpunkt stehen.
- Für diese Form des Trainings der **Muskelkraftausdauer** eignet sich die Intervallmethode, d.h. dass sich Phasen mit intensiverer Anstrengung und Phasen mit geringerer Anstrengung miteinander abwechseln. Die Phase mit intensiverer Anstrengung nennt man Belastungsphase, die Phase mit geringerer Anstrengung nennt man Erholungsphase.
- Einer der großen Vorteile des Intervalltrainings in einer Muskeltrainingsstunde ist, dass durch die Länge der Belastungsphasen die Wiederholungszahl der Übungen genau bestimmt ist und somit gewährleistet ist, dass die ‚left and right balance‘ / Symmetrie eingehalten wird.
- Das Training setzt sich in seinem Hauptteil aus zehn verschiedenen Intervallen mit jeweils vier Belastungsphasen von 45 Sekunden und drei Erholungsphasen von 15 Sekunden zusammen.
- Dabei findet innerhalb eines Intervalls ein Seitenwechsel statt, d.h. die Belastungsphasen 1 und 2 werden mit rechts (als führendem Bein), die Belastungsphasen 3 und 4 mit links (als führendem Bein) durchgeführt.
- Man beginnt in Belastungsphase 1 bzw. 3 mit einer ‚Basisübung‘, welche man dann in Belastungsphase 2 bzw. 4 um eine weitere Übungskomponente erweitert.
- Durch jeweils zwei unterschiedlich gestaltete Belastungsphasen werden den Kursteilnehmenden verschiedene sogenannte ‚Levels‘, d.h. Übungsalternativen mit unterschiedlicher Belastungsintensität angeboten. Verschiedene Intensitätsstufen ermöglichen den Kursteilnehmenden ihres Leistungsniveaus entsprechend trainieren zu können.

Ausgangsposition: STAND

Die Füße stehen hüftbreit, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung, die Knie sind leicht gebeugt. Das Becken sollte weder aufgerichtet noch gekippt werden, sondern neutral bleiben. Das Brustbein ist gehoben, das Kinn bleibt hinten, die Schultern gleiten nach hinten unten.

INTERVALL A

Belastungsphase 1 | 3 Ausfallschritt rück — 3x Federn — Knee Lift

Belastungsphase 2 | 4 Ausfallschritt rück — Federn — Fuß anstellen — Federn — Knee Lift

Ausgangsposition: STAND

Die Füße stehen hüftbreit, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung, die Knie sind leicht gebeugt. Das Becken sollte weder aufgerichtet noch gekippt werden, sondern neutral bleiben. Das Brustbein ist gehoben, das Kinn bleibt hinten, die Schultern gleiten nach hinten unten.

INTERVALL B

Belastungsphase 1 | 3 Knie heben — Bein strecken und beugen — Side Leg Lift —
Bein strecken und beugen — Knie senken

Belastungsphase 2 | 4 Knie heben — Bein strecken und beugen — Side Leg Lift —
Oberkörperlateralflexion — Knie senken

Ausgangsposition: STAND

Die Füße stehen etwas weiter als hüftbreit, die Füße und die Knie zeigen in die gleiche Richtung, die Füße sind leicht nach außen gedreht.

INTERVALL C

Belastungsphase 1 | 3 Squat (medium) TIEF ANFANGEN hoch — Bein vorne kreuzen —
Bein seitlich halten — Bein vorne kreuzen

Belastungsphase 2 | 4 Squat (medium) TIEF ANFANGEN hoch — Bein vorne kreuzen —
Bein hinten kreuzen — Bein vorne kreuzen

Ausgangsposition: STAND

Die Füße nehmen eine deutliche Schrittstellung ein, das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt und der Fuß des hinteren Beins ist außenrotiert.

INTERVALL D

Belastungsphase 1 | 3 Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern — Back Leg Lift

Belastungsphase 2 | 4 Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern — Back Leg Lift — Knie anziehen

Ausgangsposition: SEITSTÜTZ

Der li Ellbogen ist unter dem li Schultergelenk, die Handinnenfläche li zeigt nach oben.

Die re Hand liegt am Hinterkopf, der Ellbogen re zeigt nach oben.

Die Beine sind angewinkelt und liegen übereinander.

INTERVALL E

Belastungsphase 1 | 3 Ellbogen re zur li Hand tief —
Ellbogen re hoch und die Hüfte sowie das re gebeugte Bein anheben

Belastungsphase 2 | 4 Ellbogen re zur li Hand tief —
Ellbogen re hoch und die Hüfte sowie das re gestreckte Bein anheben,
dabei den re Arm strecken

Ausgangsposition: LIEGEN (SEITE)

Der Kopf liegt auf dem gestreckten li Arm.

Die re Hand ist vor dem Oberkörper aufgestützt. Die Beine sind lang gestreckt.

INTERVALL F

Belastungsphase 1 | 3 Bein re heben, Bein li heben — Bein re senken, Bein li senken

Belastungsphase 2 | 4 Bein re und Bein li zusammen heben, dabei den re Arm vom Boden lösen und nach
vorne strecken — Bein re und Bein li zusammen senken, dann die re Hand wieder
ablegen

Ausgangsposition: LIEGEN (BAUCH)

Die Arme liegen im rechten Winkel neben dem Oberkörper.

Die Beine sind lang gestreckt.

INTERVALL G

Belastungsphase 1 | 3 Arme und Beine heben — Arme und Beine senken

Belastungsphase 2 | 4 Arme und Beine heben — Arm re nach vorne strecken und zurück, Arme li nach
seitlich strecken und zurück — Arme und Beine senken

Ausgangsposition: VIERFÜSSLERSTAND

Die Hände liegen schulterbreit auf dem Boden auf, dabei zeigen die Fingerspitzen leicht nach außen.
Die Beine sind hüftbreit geöffnet, dabei liegen die Unterschenkel auf dem Boden auf.

INTERVALL H

- | | | | |
|-------------------|--|---|---|
| Belastungsphase 1 | | 3 | Arm re nach vorne strecken und Bein re nach hinten strecken —
Oberkörperrotation über die re Seite und zurück —
Arm re senken und Bein re senken |
| Belastungsphase 2 | | 4 | Arm re nach vorne strecken und Bein re nach hinten strecken —
Oberkörperrotation über die re Seite, dann den re Ellbogen zum re Knie ziehen und
zurück — Arm re senken und Bein re senken |

Ausgangsposition: GANZKÖRPERSTÜTZ

Die Unterarme liegen auf dem Boden auf.

Die Beine sind hüftbreit geöffnet, dabei liegen die Unterschenkel auf dem Boden auf.

INTERVALL I

- | | | | |
|-------------------|--|---|---|
| Belastungsphase 1 | | 3 | Unterschenkel heben — re Bein strecken, li Bein strecken —
re Bein beugen, li Bein beugen — Unterschenkel senken |
| Belastungsphase 2 | | 4 | Unterschenkel heben — re Bein strecken, li Bein strecken —
re Bein gestreckt heben und senken — re Bein beugen, li Bein beugen —
Unterschenkel senken |

Ausgangsposition: LIEGEN (RÜCKEN)

Die Beine sind nach oben gestreckt.

Die Arme sind ebenfalls nach oben gestreckt.

INTERVALL J

- | | | | |
|-------------------|--|---|--|
| Belastungsphase 1 | | 3 | re Unterschenkel abwinkeln und Oberkörper heben bis zum Sitzen, die Hände neben
dem Oberkörper absetzen — zurück zum Liegen |
| Belastungsphase 2 | | 4 | re Unterschenkel abwinkeln und Oberkörper heben bis zum Sitzen, die Hände neben
dem Oberkörper absetzen und das Gesäß vom Boden wegdrücken —
zurück zum Liegen |