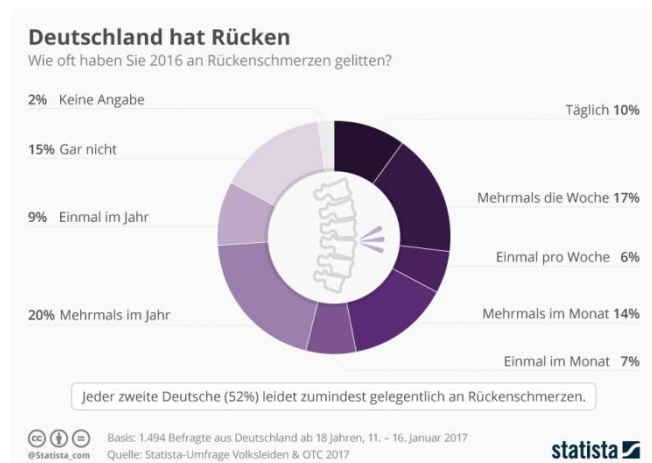


# Das Geheimnis einer perfekten Körperhaltung -Core Training-

Ich möchte hier über die, wie ich finde, wichtigste Region unseres Körpers sprechen:  
Die Körpermitte.

## Ein wenig Statistik

In Deutschland leidet jeder Zweite zumindest gelegentlich an Rückenschmerzen. Wie eine aktuelle Umfrage von Statista ergeben hat, klagen 10 Prozent der Deutschen täglich über diese Symptome. 17 Prozent empfinden sie mehrmals die Woche, wie die Statista-Grafik zeigt.



Infografik: Deutschland hat Rücken | Statista

## Definition „Core“

**Core** kommt aus dem Englischen und steht für Kern bzw. Mitte und umfasst die Region zwischen Zwerchfell und Hüfte also jeden Muskel, der den Oberkörper mit dem Unterkörper verbindet.

## Warum Core

Seit mehr als 15 Jahren bin ich als Trainerin im Kursbereich tätig und merke, wie mir selbst meine stabile Körpermitte bei den verschiedenen Übungen hilft. Denn **Core** Training bedeutet, mehrere Muskelgruppen gleichzeitig anzusprechen. Es ist also nie ein isoliertes Training und fehlt in keiner meiner Kurse.

## Bauch und Rücken ein perfektes Paar

Die Bauchmuskulatur bildet das Gegenstück und ist deshalb genauso wichtig und muss aktiv gestärkt werden, denn zusammen stabilisieren sie den gesamten Stützapparat.

Was aber kannst du aktiv tun um deine Mitte zu stärken?

## Core für Jeden!

Egal ob du einen Schreibtisch-Job ausführst, in deinem Beruf schwere Lasten tragen musst oder einfach kernige Kraftübungen magst – bei allem brauchst du unbedingt eine strake Körpermitte.

Dieser Blogbeitrag soll dir als Anleitung für deine perfekte Körpermitte dienen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt du bist, welches Geschlecht du hast oder welchen Job du ausübst. Denn eine vernachlässigte **Core** Muskulatur kann gesundheitliche Folgen, Gleichgewichtsstörungen und berufliche Beeinträchtigungen mit sich ziehen.

Zudem verringert eine gute **Core** Muskulatur das Verletzungsrisiko und verbessert deine Leistung auch bei anderen Übungen. Sie dient als ein Schutzschild und hilft dir bei deinen alltäglichen Herausforderungen, denn sie ist der Ausgangspunkt jeder Bewegung.

Stabilisation, Muskelaufbau, aber auch Alltagsbewegungen werden angesprochen.

## Warum ist Core Training so wichtig?

Hier auf einen Blick die Vorteile einer stabilen Körpermitte:

- 1 gerade und gesunde Körperhaltung
- 2 Verletzungen werden vermieden
- 3 Gesundheitlichen Beschwerden vorgeifen
- 4 Verbesserung der Koordination
- 5 Hilfreich für alltägliche Bewegungen
- 6 Stabilität wird verbessert
- 7 Power aus der Körpermitte

Also: Starkes Zentrum, starke Leistung !

## Oberkörper Vorderseite / Hauptmuskeln mit Funktion



### **Gerader Bauchmuskel** (*Musculus rectus abdominis*)

Der gerade Bauchmuskel ist für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der kraftvollen Rumpfbewegung verantwortlich.

### **Äußerer schräger Bauchmuskel** (*Musculus obliquus externus abdominis*)

Der äußere schräge Bauchmuskel dreht und neigt den Rumpf zur gleichen Seite.

### **Innerer schräger Bauchmuskel** (*Musculus obliquus internus abdominis*)

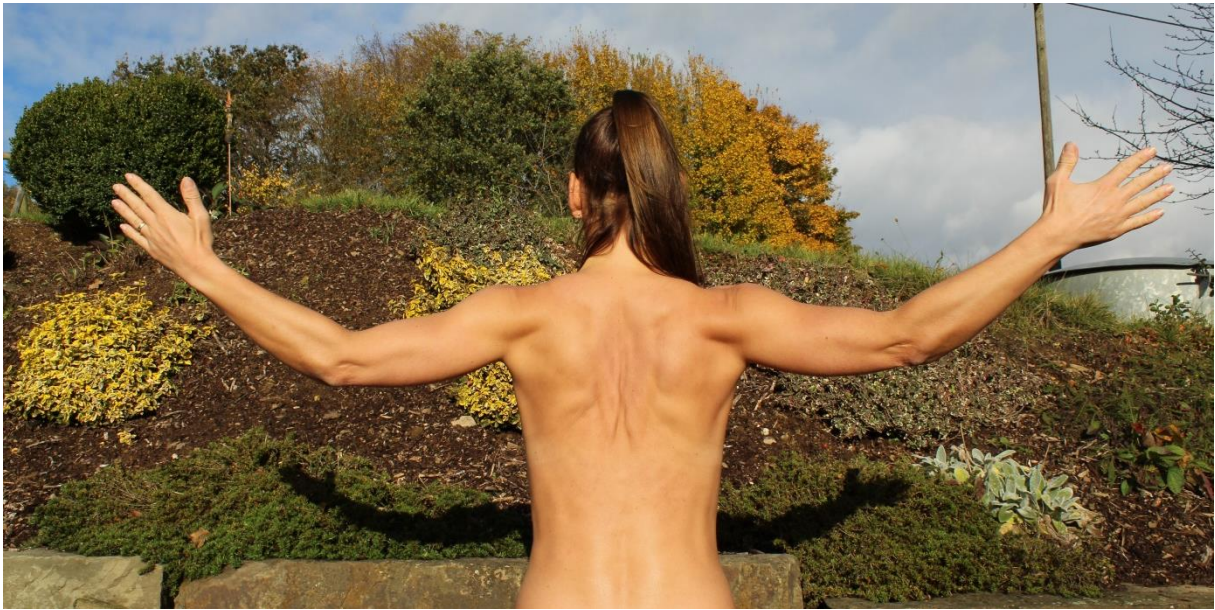
Der innere schräge Bauchmuskel ist ebenso für die Beweglichkeit der Wirbelsäule zuständig.

### **Querverlaufende Bauchmuskulatur** (*Musculus transversus abdominis*)

Der querverlaufende Bauchmuskel presst den Bauch zusammen.

## Ein stabiler Rücken kann auch entzücken

Die Rückenmuskulatur ist im Wesentlichen für die Stabilisierung der Wirbelsäule verantwortlich.



**Kapuzenmuskel**  
(*musculus trapezius*)

**Großer Rückenmuskel**  
(*musculus latissimus dorsi*)

**Untergrätenmuskel**  
(*musculus infraspinatus*)

**Kleiner Rundmuskel**  
(*musculus teres minor*)

**Großer Rundmuskel**  
(*musculus teres major*)

**Großer Rückenmuskel**  
(*musculus latissimus dorsi*)

## Oberkörper Rückseite / Aufgaben der Rückenmuskulatur

Der Kapuzenmuskel dreht im oberen Teil den Kopf und sorgt für die Beweglichkeit der Schulter über 90 Grad. Der mittlere und untere Teil ziehen die Schulterblätter zusammen.

Der Untergrätenmuskel führt den Arm weg und wieder heran an den Körper.

Der kleine Rundmuskel ist ebenso für die Drehbewegung aber auch die Bewegung nach hinten zuständig.

Der große Rundmuskel hat die Funktion der Drehbewegung von vorne nach innen, außen und hinten sowie das Heranziehen des Oberarms.

Der große Rückenmuskel sorgt für das Zurückziehen, Senken sowie das Heranziehen und Drehen des Armes.

### **Der härteste Schritt zur Fitness ist der Erste. Nimm ihn jetzt!**

Die Voraussetzung für dieses Training ist einfach. Also nimm dir die Zeit für dich und deinen Körper.

Ich werde dir ein paar Übungen vorstellen, die du nach Belieben variieren kannst:

→ *je nach Verfassung und körperlicher Fitness.*

**~~SOLLTE / WÜRDE / KÖNNTE~~**

**MACHEN!**

**Tu es Jetzt! Manchmal wird aus „später“ „NIE....“**

Die Planke ist eine der effektivsten Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur in etlichen Variationen. Sie dient zur Stabilisation, aber auch zum Muskelaufbau. Hier drei verschiedenen Beispiele:

### **1.Planke**

- Anspruch: leicht
- Muskelgruppen: Ganzkörpertraining, Bauch
- Ausführung: Beginne in Bauchlage, stütz dich mit den Armen ab und heb die Hüfte an. Du kannst die Knie auf dem Boden lassen oder auf die Fußspitzen kommen.
- Beachte: Hände unter die Schulter, Fingerspitzen nach vorne, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten, halte den ganzen Körper stabil.
- Wiederholung: Halte die Position für 20 Sekunden x 3 Einheiten



## 2. Panke mit Rotation

- Anspruch: mittel
- Muskelgruppen: Ganzkörper, seitliche Rumpfmuskulatur
- Ausführung: Komm wieder in die Plank Position, diesmal die Unterarme voreinander auf den Boden. Rotiere mit dem oberliegenden Arm nach oben und zurück. Bleib auf den Knie oder streck die Beine aus, wobei du den oberen Fuß vor den unteren stellst. Danach wechselst du die Seite.
- Beachte: Ellbogen unter der Schulter, dreh dich als „stabiles Brett“, Hüfte fest, Oberkörper fest. Folge mit dem Blick deinem nach oben bewegendem Arm.
- Wiederholungen: 10 Mal x 3 Einheiten



### **3. Side Planke mit Hip Dips**

- Anspruch: mittel
- Muskelgruppen: Ganzkörper, seitliche Bauchmuskulatur
- Ausführung: Komm in die Seitenlage, stütz dich auf den rechten Unterarm ab. Hebe und senke nun die Hüfte, wobei du den Boden nicht berühren solltest. Du kannst den linken Arm ausstrecken. Danach wechselst du die Seite:
- Beachte: Rücken und Bauch bleiben stabil, Ellbogen unter der Schulter.
- Wiederholungen: 20 Mal x 3 Einheiten



Kommen wir nun zu dem Klassiker aller Bauchübungen: den Crunches.

### **1. Crunches gerade**

- Anspruch: leicht
- Muskelgruppen: geraden Bauchmuskel
- Ausführung: Leg dich auf den Rücken, stell die Fersen auf den Boden, leg die Daumen in die Schläfen und die Finger hinter den Kopf. Ellbogen nach außen. Drück den unteren Rücken fest auf den Boden, hierzu kannst du dein Becken leicht anheben. Nun hebst und senkst du den oberen Rücken, ohne ihn zwischendurch abzulegen.
- Beachte: Blick nach oben, zwischen Kinn und Brust ca. eine Faust breit Platz lassen, unterer Rücken bleibt auf dem Boden.
- Wiederholung: 30 Mal x 3 Einheiten



## **2. Crunches diagonal**

- Anspruch: leicht/mittel
- Muskelgruppen: schrägen Bauchmuskel
- Ausführung: Prinzipiell so wie bei Übung 1, allerdings hebst und senkst du den Ellbogen und das diagonale Knie. Hierbei kannst du die Füße auf dem Boden lassen oder das herangezogene Bein ausgestreckt kurz über dem Boden halten, bevor du es wieder heranziehst. Danach wechselst du die Seite.
- Beachte: Auch hier Blick nach oben, Ellbogen geöffnet lassen.
- Wiederholung: 30 Mal x 3 Einheiten



Nun noch einige sehr gute Rückenübungen:

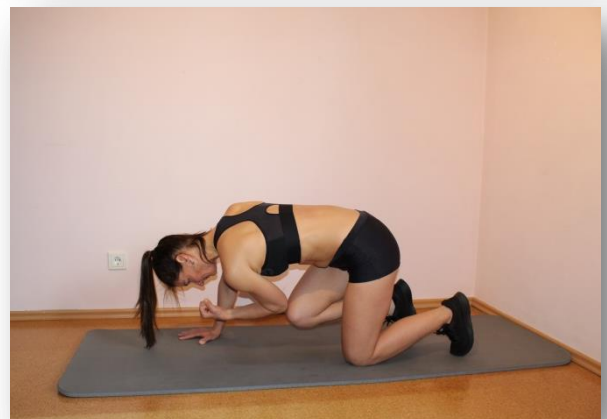
### Reverse Hyperextensions

- Anspruch: mittel
- Muskelgruppen: Rückenstrecker, Gesäß, Hüftstrecker
- Ausführung: Leg dich auf den Bauch, den Blick nach unten gerichtet, deine Arme streckst du über den Kopf, aber die Schultern bleiben tief. Nun hebst du Arme, die gestreckten Beine und den Oberkörper an. Nach langsamen Absenken der Körperteile hebst du sie wieder an.
- Beachte: Arbeite ohne Schwung, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholungen: 15 Mal x 3 Einheiten



### Vierfüßler-Stand diagonal

- Anspruch:** leicht
- Muskelgruppen:** schräge Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur
- Ausführung:** Komm in den Vierfüßler-Stand, Hände unter die Schulter, Knie unter die Hüfte. Strecke nun dein rechtes Bein gerade nach hinten und deinen linken Arm gerade nach vorne. Dann führst du Ellbogen und Knie unter deinem Bauch zusammen. Wiederhole diese Übung. Danach wechselst du Arm und Bein.
- Beachte:** Halt dich gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten.
- Wiederholung:** 25 Mal x 3 Einheiten



**Sorge dich gut um deinen Körper.  
Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast!**

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- ✓ beim **Core** Training wird deine Körpermitte trainiert
- ✓ deine Koordination verbessert sich und du gewinnst an Stabilität
- ✓ ein gut trainierter Rumpf hilft dir in allen Alltagssituationen
- ✓ ein guter **Core** beugt Verletzungen vor und wirkt Schmerzpräventiv
- ✓ du erhältst eine gesunde und starke Bauch- und Rückenmuskulatur

Du siehst, wie einfach es sein kann, **Core** zu trainieren. Also nimm dir die Zeit und tu aktiv was für deine Körpermitte.

Wenn du nur **10 Minuten** täglich an deiner **Core** Muskulatur arbeitest, wirst du schon nach vier Wochen ein deutliches Ergebnis sehen können.

**Los geht's!!  
Viel Spaß bei der Verbesserung deiner Körpermitte,**

deine *Sandra*.