

Ein gut trainierter Rumpf bietet viele Vorteile

ZENTRIEREN SIE IHRE MITTE

Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln gehört in den Trainingsplan aller Sportler, wird aber gerne vernachlässigt. Wir zeigen, warum dies eine schlechte Idee ist und wie der Rumpf mit einfachen Übungen effizient trainiert werden kann.

Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den menschlichen Körper bei allen Haltungen und Bewegungen. Gut koordinierte und kräftige Bewegungen der Arme und Beine sind abhängig von einem stabilen Rumpf. Je besser die zentralen Muskeln des Körpers miteinander arbeiten, desto einfacher wird es für den ganzen Körper, Höchstleistung zu erbringen. Und je länger die Trainingseinheit oder ein Wettkampf dauert, desto wichtiger ist eine gut trainierte Rumpfmuskulatur.

Die Ermüdung in diesen Muskeln führt zu Haltungsschwächen, einem weniger ökonomischen Bewegungsablauf und somit auch zu einem Abbau der Leistung. Beim Laufsport beispielsweise wird der Fussabdruck schwächer, beim Radfahren kann die Tretleistung nicht mehr aufrechterhalten werden und beim Schwimmen wird die Wasserlage schlechter. In jedem Ausdauersport führt eine Ermüdung der Rumpfmuskeln zu einer Leistungsminderung.

Man muss es einfach tun

Teile der Rumpfmuskulatur arbeiten als Atemhilfsmuskeln und sind somit auch bei der Atmung eingespannt. Diese doppelte Aufgabe kann zum Problem werden, wenn der Rumpf nicht genügend gut trainiert ist. Dann fehlt einem sprichwörtlich der Atem. Sobald die

Rumpfmuskulatur mit Stabilisieren überfordert ist, wirkt sich dies negativ auf die Atmung aus. Wer die Rumpfmuskeln gut trainiert, ist länger schneller unterwegs!

Die Übungsauswahl im Bereich Core-Training ist immens gross und eine treffende Auswahl zu tätigen nicht einfach. Doch nicht eine einzelne Wunder-Übung ist entscheidend, sondern dass man den Rumpf als Ganzes regelmässig trainiert. Rumpfübungen sollten dabei alle drei Bewegungsrichtungen beinhalten: Beugen und Strecken, Seitneigen und Rotieren.

Die Rumpfmuskulatur besteht hauptsächlich aus langsamen Muskelfasern, was bedeutet: Kraftausdauertraining ist nötig. Viele Wiederholungen (30 und mehr) und kurze Pausen (weniger als 60 Sekunden) zwischen den einzelnen Sätzen sind notwendig. Am besten reiht man unterschiedliche Rumpfübungen ohne Pause aneinander, so dass sich zwar einzelne Muskeln immer wieder erholen können, der Rumpf gesamthaft aber immer arbeiten muss.

Pilates dient allen

Wer eine grosse Auswahl an Übungen braucht, ist online bei Youtube gut aufgehoben. Leider ist nicht jedes Übungsvideo für die Rumpfmuskulatur qualitativ genügend. Ebenfalls fehlt eine Kontrolle, ob die Übungsausführung

korrekt ist. In den meisten Trainingsratgebern im Buchhandel findet man gute Anleitungen und abwechslungsreiche Übungen.

Wer von Grund auf unter Anleitung die Körpermitte stärken möchte, ist bei einem Pilates-, Yoga- oder Core-Trainingskurs am richtigen Ort. Das Überprüfen einer guten Körperhaltung und einer korrekten Ausführung der Übung kann hier individuell stattfinden. Pilates zielt vor allem auf die Stabilisierung der Körpermitte ab und hat für jeden Sportler einen grossen Nutzen. Die verschiedenen Yoga-Stile variieren bezüglich Durchführung der Übungen stark und nicht jeder Yoga-Stil eignet sich gleichermaßen zur Kräftigung des Rumpfes. Ein gut aufgebauter Core-Trainingskurs setzt den Fokus sicherlich an der richtigen Stelle und gehört mit Pilates zur engeren Auswahl.

Die Qualität der Übungsausführung sollte immer an erster Stelle stehen. Oftmals gibt es bei den klassischen Situps Nackenbeschwerden und Rückenschmerzen. Um dies zu verhindern, ist eine Kontrolle durch einen Trainer von Vorteil. Normalerweise werden die meisten Rumpfübungen in einer liegenden Position empfohlen, doch der Rumpf sollte aus funktionaler Sicht auch im Stehen trainiert werden, weshalb wir uns nachfolgend drei stehenden Übungen widmen. **f**

Treten an Ort mit Widerstand

So gehts: Hüftbreit neben einem Türrahmen oder an einem Wandvorsprung so stehen, dass mit gestreckten Armen beide Handflächen etwa auf Schulterhöhe untereinander auf dem Rahmen platziert werden können. Nun drücken beide Hände so stark wie möglich gegen den Rahmen, der Rumpf bleibt dabei stabil. Jetzt an Ort treten und dabei das linke wie auch das rechte Knie bis etwa 90° hochziehen. Während dem Gehen an Ort den Druck gegen den Türrahmen konstant aufrechterhalten.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Aufgepasst: Den Druck der Arme so wählen, dass sich die Haltung nicht verändert. Der Oberkörper sollte immer aufrecht bleiben.

Dosierung: Auf jede Seite drei Serien à 30 Schritte.



Gewichtheben einarmig

So gehts: Im hüftbreiten Stand mit einem Gewicht in der Hand eine Seitneigung ausführen. Das Gewicht zuerst so weit wie möglich seitlich zum Boden führen, danach das Gewicht wieder so weit wie möglich hochziehen.

Aufgepasst: Die Bewegung des Oberkörpers geht nur in seitlicher Richtung, es sollte kein Abdrehen oder eine Beugung nach vorne geben. Für diese Übung braucht es nur 1 Gewicht. Wichtig ist das Ausschöpfen des maximalen Bewegungsumfangs.

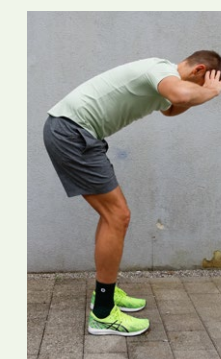
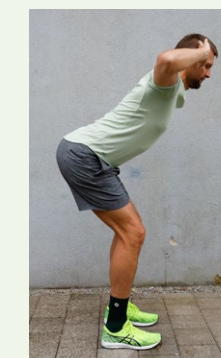
Dosierung: 3 Serien à 30 Wiederholungen pro Seite.

Katze/Kuh stehend

So gehts: Im hüftbreiten Stand zuerst eine aufrechte Haltung einnehmen. Die Knie etwas beugen und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Vorbeugung kommt aus den Hüften, der Rücken bleibt aufgerichtet. Die Hände sind seitlich am Kopf platziert. Aus dieser vorgeneigten Haltung beginnt jetzt das Beugen und Strecken des gesamten Rückens.

Aufgepasst: Die vorgebeugte Position nicht verlassen. Je näher der Oberkörper in Richtung der Horizontalen vorgeneigt ist, desto schwieriger. Je mehr der Oberkörper wieder Richtung Vertikale geht, desto leichter wird die Übung. In die Streckung sollte nicht maximal bewegt werden. Der Kopf dreht mit der Bewegung mit, aber geht ebenfalls nicht in die maximale Streckung.

Dosierung: 3 Serien à 30 Wiederholungen.



Übungen im Alltag

Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuedig

