

## Rumpfkraft – CoreTraining

In der Prävention der Belastungsbeschwerden hat sich, neben einer Optimierung durch Schuhe und Einlagen, ein funktionelles, propriozeptives Training bewährt. Heutzutage wird im Zusammenhang mit dem propriozeptiven Training meist auch das Coretraining genannt. Dies bezieht sich auf das Training des Körperzentrums sprich des Rumpfes. Zwischen beiden Methoden gibt es zahlreiche Gemeinsamkeiten, etwa das Training der Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Gelenkstabilität, Verletzungsprophylaxe, Kräftigung und Gleichgewichtsschulung, also die Stärkung der Körpermitte unter Berücksichtigung der tiefer liegenden Muskeln des Rumpfes.

Wenn es abends jetzt schon früh dunkel ist und Sie nicht mehr Laufen gehen möchten, könnten Sie trotzdem etwas zur Verbesserung Ihres Laufstils tun. Zuhause und ohne jegliches Zusatzgerät können Sie Ihre Rumpfmuskulatur für den nächsten Lauf fit machen.

Der Rumpf ist Ihr wichtigstes Kraftzentrum, das an vielen Bewegungsabläufen beteiligt ist und diese einleitet. Bei fehlender Rumpfstabilität muss der Körper dies an anderer Stelle ausgleichen, z.B. durch starke Kippbewegungen des Beckens.

Folge: Haltungsfehler, Rückenschmerzen und Gelenkverschleiß, da der Körper nicht mehr richtig abfedern kann.

Eine Studie von Sato und Mokha (2009) kam zum Ergebnis, dass eine mangelnde Rumpfstabilität zu schlechteren Leistungen bei Läufern führt. Leistungseinbußen bei 5.000m Läufern wurden mit höherem Energieverbrauch der rumpfstabilisierenden Muskulatur erklärt. Durch ein 6-wöchiges Core Training konnten bei dieser Zielgruppe Leistungsverbesserungen gegenüber der Kontrollgruppe festgestellt werden.

Ein stärkerer Rumpf optimiert Bewegungsabläufe und macht diese sicherer, was wiederum Verletzungen vorbeugt. Gleichzeitig wird die Gesamtbelastung für die Beine spürbar verringert und höhere Geschwindigkeiten können gelaufen werden.

Mit einigen wenigen Übungen, die gleichzeitig mehrere Muskelbereiche bzw. Gelenke trainieren, kräftigen Sie Ihren Rumpf bereits rundherum ausreichend. Wir empfehlen nachfolgende funktionsgymnastische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Üben Sie diese regelmäßig je nach Zeit 2-4x pro Woche und je 30-40 Sekunden pro Seite:

### - Rumpf vorne

Übung: Unterarmstütz

Nutzen/ Kräftigung: Beckenstabilisation, Schultergürtel, Bauch, Kniestrecke

wichtig: Bauch anspannen um nicht ins Hohlkreuz zu fallen

Intensitätssteigerung: im Wechsel kann auch ein Bein oder Arm angehoben werden

<http://www.youtube.com/watch?v=0gHcxnOr3Wo>

- Rumpf hinten

Übung: Rückenkräftigung in Bauchlage

Nutzen/ Kräftigung: oberer Rücken, besonders Zwischenschulterblattmuskulatur, Rückenstrecker; wichtig für Aufrichtung der Brustwirbelsäule und der damit verbundenen Weitung des Brustkorbs - tiefere Atmung; beeinflusst auch die Halswirbelsäulenposition positiv.

wichtig: Kopf in Verlängerung des Rückens, Kinn zum Brustbein und Hinterkopf Richtung Decke ziehen

Intensitätssteigerung: halten Sie in jeder Hand einen Schuh oder eine Wasserflasche

<http://www.youtube.com/watch?v=xDs5KknMEBY>

- Rumpf vorne

Übung: Käfer

Nutzen/ Kräftigung: gerade und schräge Bauchmuskeln, hüftbeugende Muskulatur

wichtig: Bauchspannung halten, so dass unterer Rücken Bodenkontakt hält

Intensitätssteigerung: Position immer kurz halten und mit einer Hand kräftig gegen Innenseite des Knies drücken

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=M8s1CnQBrvo>

<http://www.youtube.com/watch?v=zL4Bd5dsq-c&feature=related>

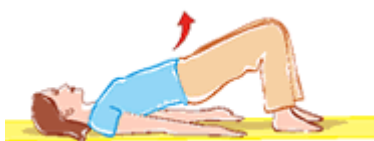
- Rumpf hinten

Übung: Brücke

Nutzen/ Kräftigung: Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rückenstrecker

wichtig: kein Hohlkreuz, Oberkörper Becken Oberschenkel in einer Linie

Intensitätssteigerung: Arme nach hinten gestreckt ablegen



- Rumpf seitlich

Übung: Seitstütz

Nutzen/ Kräftigung: Gesäß, Schenkelabspreizer, schräge und seitliche Bauchmuskulatur, Schultergürtel

wichtig: Unterkörper Becken und Oberkörper bilden eine Linie

Intensitätssteigerung: kurzes Anheben des oberen Beines

<http://www.youtube.com/watch?v=xPQVVcpWv7w>

Tipp: Durch das Üben mit einem Trainingspartner zur besseren Kontrolle der Körperhaltung während der Übungsausführung haben Sie mehr Spaß und können Fehler vermeiden.

Diese Übungen verbessern also nicht nur Ihren Laufstil, sondern sorgen auch durch bessere Hüftstreckung und damit verbundener aufrechteren Haltung, für die Prävention von Rückenbeschwerden.

***Wir belohnen Ihr Engagement***

*Sie sind begeistert von unserer Dienstleistung oder dem richtigen Laufschuh ?  
Was bewegt Sie grundsätzlich dazu unsere Leistung bzw. unser Unternehmen  
weiterzuempfehlen ? Wir freuen uns über jede Rückmeldung!*

*Für die Empfehlung von 2 Neukunden erhalten Sie von uns ein  
[hochwertiges funktionelles Laufshirt](#) .*

*Bitte weisen Sie den möglichen Neukunden daraufhin, uns Ihren Namen zu nennen.*

Viel Motivation beim Training wünscht Ihnen

Ihr merz aktiv Team

