Core-Training: 8 Übungen für mehr Kraft und Stabilität

Diese Übungen verbessern Ihre sportlichen Leistungen – und sorgen ganz nebenbei für ein besseres Körpergefühl und eine starke Körpermitte (Core).

Laufen, Biken, Wandern – egal, was Sie am liebsten tun: Jede Ausdauersportart ist eine perfekte Basis für körperliche Fitness. Wer allerdings mehr will, als nur seinen Kreislauf und den Stoffwechsel ein bisschen anzukurbeln, sollte seine Aktivitäten mit einem klugen Workout kombinieren.

Um Leistung und Fitness zu steigern, ist ein dosiertes Kraft- und Stabilitätstraining zum Muskelaufbau ideal. Das regelmäßige Üben hat darüber hinaus noch weitere positive Effekte: Die Verletzungsgefahr sinkt und auch Fehlbelastungen werden so vermieden. Es ist besonders effizient, gezielt die Körpermitte, den Bereich zwischen der Mitte des Ober- schenkels und der Mitte der Brust zu stärken.

Es reicht schon, drei- bis viermal pro Woche eine halbe Stunde zu trainieren (an den sportfreien Tagen zum Beispiel). Nach einer kürzlich veröffentlichten US-Studie konnten die Teilnehmer eines zehnwöchigen Workout-Programms ihre Zeit beim Zehn-Kilometer-Lauf um durchschnittlich 80 Sekunden verbessern.

Vereinfacht ausgedrückt, funktioniert es so: Aufgrund größerer Kraftreserven müssen die Muskeln weniger arbeiten, es wird weniger Sauerstoff benötigt. Das Ergebnis: Man läuft schneller – mit weniger Aufwand.

Tipps zur Ausführung

- Bei allen Übungen sollte der Rücken gerade gehalten werden. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Konzentrieren Sie sich auf eine regelmäßige Atmung.
- Wärmen Sie sich kurz auf und nach dem Training wieder ab (zum Beispiel mit Seilspringen oder Laufen).
- Führen Sie die Bewegungen präzise aus. Lassen Sie im Zweifel lieber eine Wiederholung weg, und machen die Übungen dafür sorgfältig.

Quelle: www.klettern.de

WOHNZIMMER-STEPPER

So geht's: Stellen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Ziehen Sie das rechte Bein an, während Sie das linke Bein gerade halten. Versuchen Sie für einige Sekun- den die Balance zu halten. Dann setzen Sie das rechte Bein wieder ab und wiederholen die Übung auf der anderen Seite. Wofür ist es gut? Stärkt Beinmuskeln, Hüfte und Pomuskeln. Durch das Balancieren auf dem Stuhl werden zusätzlich Bauch- und Rückenmuskeln aktiviert.

(3 mal 10 Wiederholungen)

SCHWING DIE HANTEL

So geht's: Aufrecht hinstellen, Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander. Eine leichte Hantel in beide Hände nehmen und mit ausgestreckten Armen über den Kopf halten. Jetzt dynamisch die Hantel durch die Beine schwingen. Dabei gehen Sie in die Knie, halten aber den Rücken unbedingt gerade. Anschließend wieder zurück- schwingen in die Ausgangsposition.

Wofür ist es gut? Trainiert werden Oberschenkel, Körpermitte und Hüften. Zusätzlicher Benefit für den Oberkörper, insbesondere die Schultern.

(3 mal 15 Wiederholungen)

KNIEBEUGEN EXTRA

So geht's: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit nebeneinander. Legen Sie ein Gymnastikband um die Oberschenkel, knapp oberhalb der Knie. Arme vorstrecken und Handflächen gegeneinanderdrücken. Während Sie die Arme nach oben strecken, bleiben die Hände zusammen. Wichtig: Rücken gerade halten! Langsam in die Hocke gehen und wieder aufrichten. Bauchmuskeln durchgehend anspannen.

Wofür ist es gut? Die Übung ist perfekt für die Oberschenkel, speziell für die innen liegenden Muskeln. Beansprucht wird die gesamte Körpermitte.

(3 mal 15 Wiederholungen)

EINE FÜR ALLES

So geht's: Handtuch oder Yogamatte unterlegen. Stützen Sie sich auf Unterarme und Zehenspitzen und machen den Körper dabei flach wie ein Brett – und zwar vom Kopf bis zu den Füßen. Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Position. Wem das zu anstrengend ist: Die Knie dürfen kurz mal den Boden berühren.

Wofür ist es gut? Viele Personaltrainer halten "das Brett" für die ideale Übung: Schließlich werden fast alle Muskeln beansprucht. Im Wesentlichen natürlich Bauch und unterer Rücken. 3 mal 30 Sekunden

DURCH DIE MITTE

So geht's: Auf den Rücken legen und die Füße bequem auf einem Gymnastikball absetzen. Dann langsam den Po anheben, bis der Körper eine Linie mit den Füßen bildet – und den Ball Richtung Po rollen. Ball wieder zurückrollen und Po langsam wieder absenken. Auf durchgehende Spannung der Bauchmuskulatur achten!

Wofür ist es gut? Gesäßmuskeln, Hüfte und Knie werden beansprucht. Die gesamte Körpermitte muss arbeiten.

(3 mal 15 Wiederholungen)

BALANCE-AKT

So geht's: Aufrecht hinstellen, Rücken gerade halten und die Arme in Schulterhöhe nach vorn ausstrecken. Dann das linke Bein anheben und nach hinten abknicken. Den Oberkörper leicht vorbeugen, wobei der Rücken gerade bleiben muss. Kurz halten – und wieder zurück. Und auf die andere Seite wechseln.

Wofür ist es gut? Oberschenkel und Knie müs- sen arbeiten. Perfekt, wenn Sie die Übung sauber ausführen.

(3 mal 10 Wiederholungen)

DIE MUSCHEL

So geht's: Gerade hinstellen, Blick nach vorn. Arme ausstrecken und Handflächen zusammenlegen. Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen und den Körper dabei nach rechts drehen. Das rechte Knie darf nicht Richtung Zehen vorgeschoben werden. Den Rücken gerade halten! In die Ausgangsposition zurückkehren und die andere Seite trainieren. Wofür ist es gut? Knie, Oberschenkel, Hüftbeu- ger werden gekräftigt. Tipp: Mit einer Hantel oder einem Ball werden die Effekte noch verstärkt.

(2 mal 10 Wiederholungen)**

WIEGESCHRITT

So geht's: Auf die Yogamatte setzen, ein Gymnastikband um die Beine oberhalb der Knie legen. Nach links drehen, den Kopf aufstützen und die Knie leicht nach vorn schieben. Dann bewegen Sie langsam das rechte Bein nach oben, so weit es geht. Die Füße bleiben aufeinander liegen. Und zurück.

Wofür ist es gut? Großartige Übung für Po und Hüfte. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Bauchmuskeln angespannt sind.

(2 mal 20 Wiederholungen)