

## Core Training – die Reise zur Mitte des Körpers

„Strong is the new skinny“

Die Bezeichnung leitet sich vom englischen Begriff 'Core' für Kern ab, das Training zielt folglich auf die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur ab. Vor allem werden durch die Trainingstechniken die Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur gestärkt. Insbesondere die tiefe Bauchmuskulatur und die gesamte Rumpfmuskulatur sind wichtig für eine aufrechte Haltung. Ähnlich wie bei Pilates wird beim Core Training die tieferliegende Muskulatur der Körpermitte ständig angespannt.

Beim Core Training geht es darum nicht nur einzelne Muskeln zu trainieren, sondern immer mehrere Muskeln im Verbund zu trainieren um ganze Muskelschlingen zu erreichen. Die Muskulatur der äußeren Extremitäten wird nicht isoliert trainiert, sondern in Kombination mit dem Rumpf in Bewegungsabläufe integriert. Indem man durch komplexe Übungen die Körpermitte stärkt, gewinnt der ganze Körper an Stabilität und eine gute Haltung. Außerdem schult man beim Core Training auch Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination. Die Muskulatur soll nicht im klassischen Sinne wachsen, sondern effizienter und damit leistungsstärker werden.

**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, in Bauchlage Kopf auf den Arm ablegen und dann diagonal einen Arm und ein Bein vom Boden abheben. Wieder ablegen und den gegenüber liegenden Arm und das Bein vom Boden abheben.

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, in Rückenlage Beine aufstellen, Schultergürtel vom Boden abheben, Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule und dann im Wechsel mit der Hand die Ferse greifen.

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, Beine vom Boden abheben und im Oberkörper zur Seite rotieren.

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, im Vierfüßlerstand diagonal ein Arm ein Bein strecken und das Knie des anderen Beins vom Boden abheben. Zurück in den Vierfüßlerstand und die Seite wechseln.

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, in eine Körperwaage begeben. Arm strecken und ein Bein vom Boden heben. Bein absetzen und Seite wechseln.

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Ausführung:** 3x16 Wiederholungen, in Rückenlage Arm Richtung Decke strecken, Beine anheben, dann im Wechsel diagonal ein Arm und Bein Richtung Boden führen und knapp über dem Boden auf Spannung halten.

**Ausgangsposition**



**Endposition**

