



# Fit & erfolgreich

**IN FORM VI** Core-Training steigert die Kraft, erhöht die Stabilisierungsfähigkeit der Muskulatur im Rumpf- und Beckenbereich, führt zu einer besseren Körperbeherrschung und minimiert das Verletzungsrisiko.

TEXT & BILDER: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER



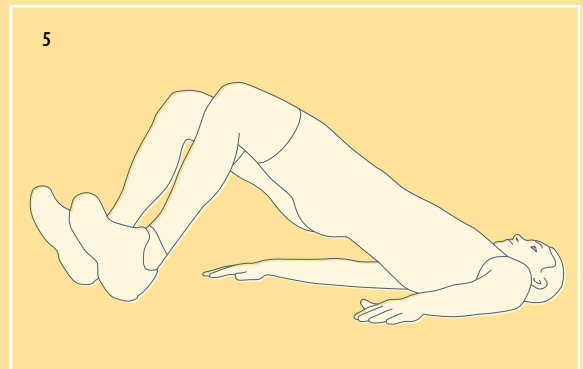
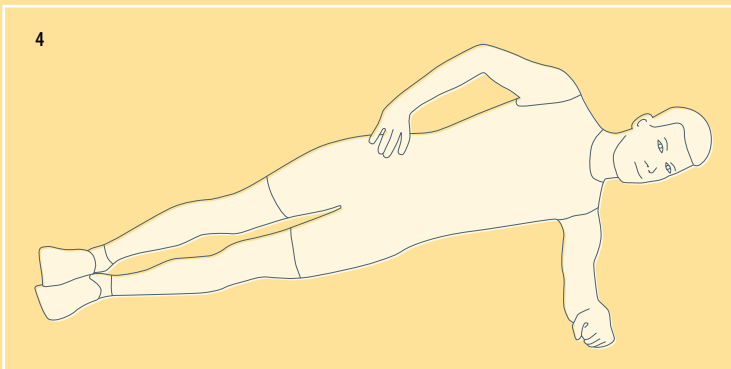
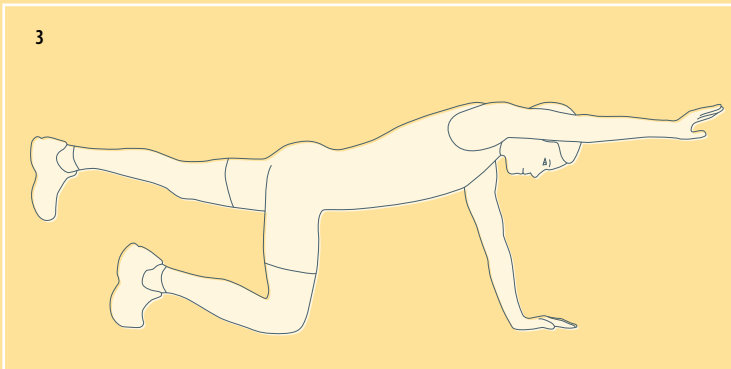
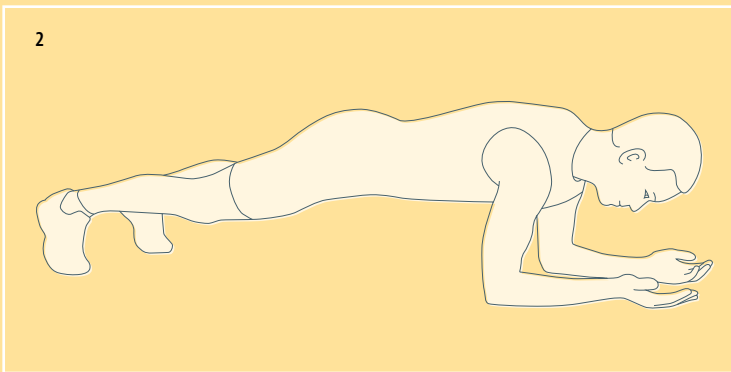
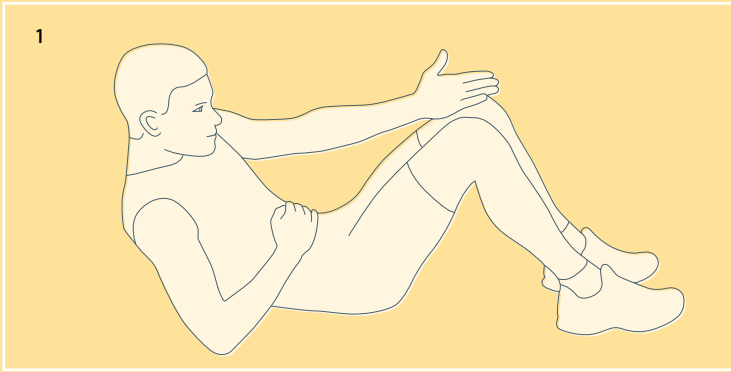
Diesmal zeigen wir Ihnen Core-Übungen mit Eigenlastmeisterung ohne Zusatzgeräte für die Grund-, Fortgeschrittenen- und Meisterstufe. «

## AKTION:

**Nimm sechs, zahl vier!**

Bis 24. Dezember können alle sechs Poster zum Thema „Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht“ zum Sonderpreis von € 14,- (zzgl. € 1,50 Versand) statt € 21,- erworben werden. Zu bestellen beim Autor Mag. Karlheinz Meidinger, k.meidinger@eduh.at, Mobil: 0699 / 10 73 21 66.





**GRUNDSTUFE**

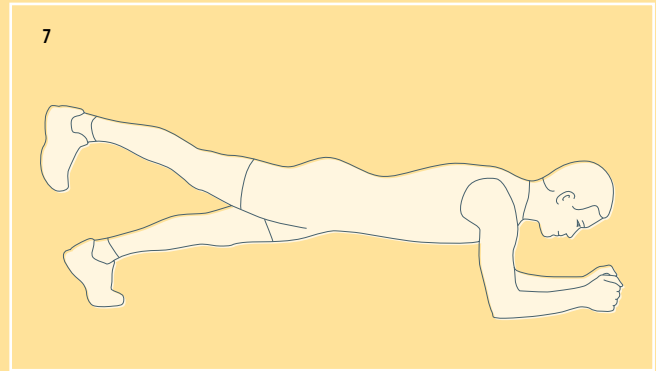
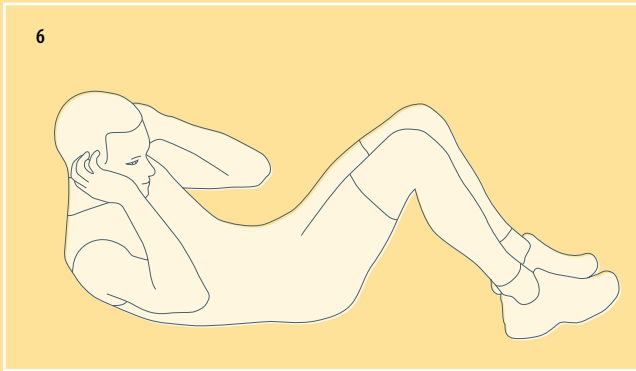
**G1 Crunches:** In Rücklage mit Bodenkontakt im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) bei leicht geöffneten Beinen im Sekundentakt abwechselnd mit einer Hand die Außenseite des gegengleichen Knies berühren.

**G2 Unterarmstütz vorlings:** Diese Position 30 Sekunden halten (Bild 2).

**G3 Hohe Bank:** Der rechte Ellbogen berührt das linke Knie. In der Folge gegengleiches Strecken von rechtem Arm und linkem Bein (Bild 3) und Wechsel in die Ausgangsposition. Langsame Durchführung. Seitenwechsel (SW).

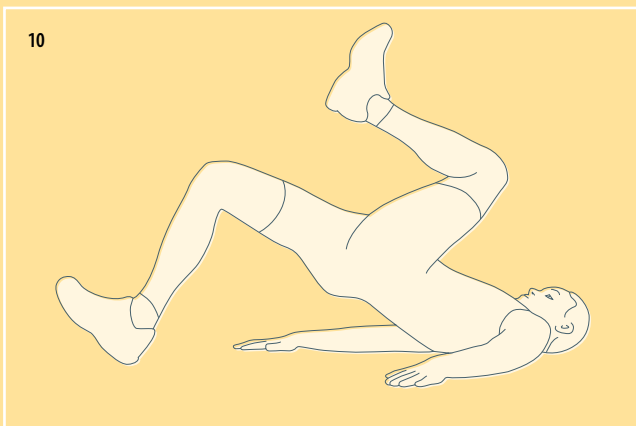
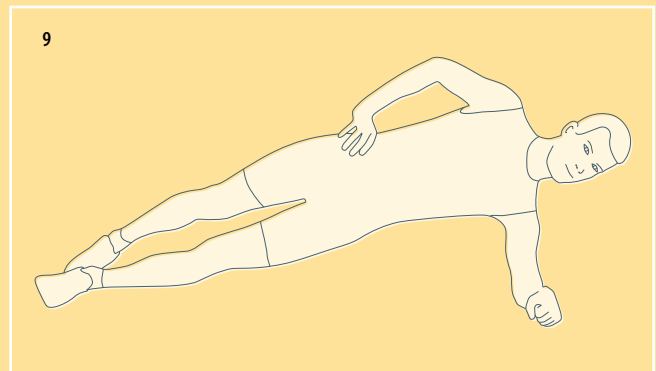
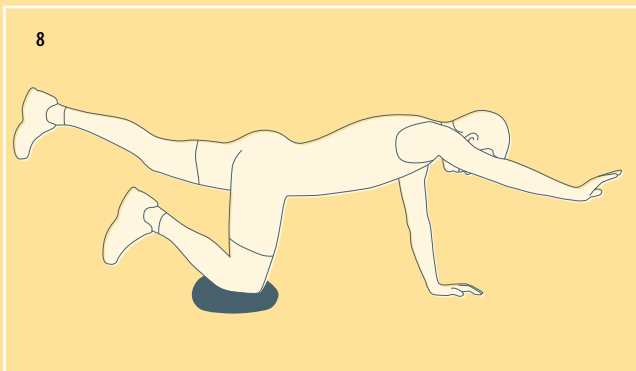
**G4 Unterarm-Seitstütz:** Den Körper mit geschlossenen Beinen und gestreckter Hüfte 30 Sekunden halten (Bild 4). SW.

**G5 Brücke:** In der Rückenlage die Sitzbeinknorren aktiv einander nähern (evtl. Bewegungskontrolle mit Mittel- und Zeigefinger), das Becken langsam bis zur Hüftstreckung heben und halten (Bild 5). Senken, die Spannung lösen und neuerlich heben. Kräftigung des Beckenbodens!



## TRAININGS-TIPPS

- › Machen Sie zweimal pro Woche 30–45 Minuten Ergänzungstraining mit den in LAUFSPORT vorgestellten Übungen!
- › Führen Sie alle Übungen in der beschriebenen Weise durch! Qualität geht vor Quantität.
- › Atmen Sie trotz angespannter Bauchmuskulatur (Bauchpresse) ruhig und gleichmäßig, ohne die Luft anzuhalten!
- › Wiederholen Sie jede Übung 15–25 Mal und führen Sie nach einer Pause von 30–60 Sekunden eine weitere Serie, bei verbessertem Trainingszustand zwei (bis drei) weitere Serien derselben Übung (und Körperseite) aus und wechseln Sie dann zur nächsten Übung!
- › Sollten Sie bei einer Übung den Körperrumpf nicht mehr stabil (in der korrekten Position) halten können („Durchhängen“ auf Grund von Spannungsverlust), führen Sie weniger Wiederholungen bzw. Serien aus oder wählen Sie eine leichtere Übung!
- › Wählen Sie bei verbessertem Leistungsniveau eine schwierigere (komplexe) Übungsvariante oder verwenden Sie zusätzlich leichte bis schwere Gewichte oder üben Sie auf instabilen Unterlagen!



### FORTGESCHRITTENENSTUFE

**F1 wie Übung G1:** Es berühren jedoch die Ellbogen abwechselnd den gegenüber liegenden Oberschenkel (Bild 6).

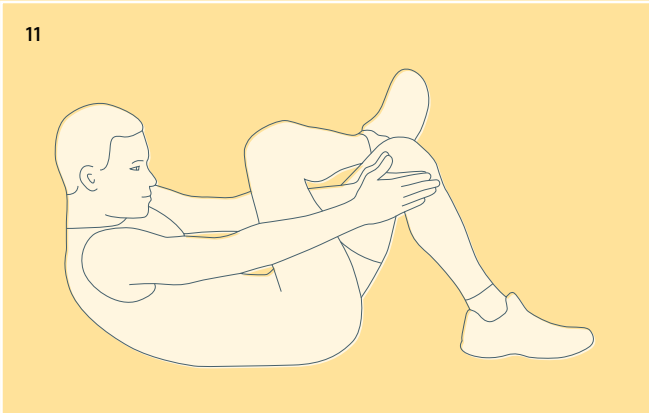
**F2 wie Übung G2:** Es hat jedoch nur das linke Bein Bodenkontakt. Das rechte Bein wird vom Boden gelöst und 30 Sekunden gehalten (Bild 7). SW.

**F3 wie Übung G3:** Jedoch auf labilem Untergrund (Wackelkissen, Bild 8). SW.

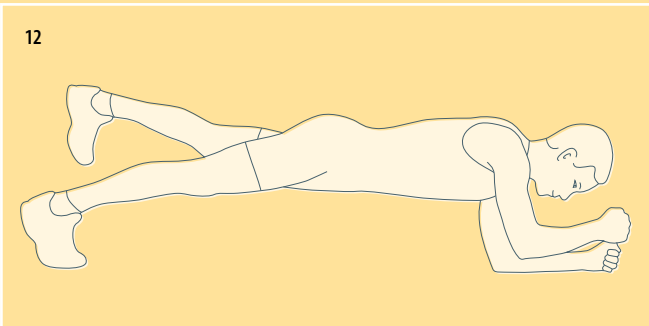
**F4 wie Übung G4:** Jedoch mit abwechselnder Bodenberührung vorne und hinten mit dem Fuß des oberen Beins (Bild 9). SW.

**F5 wie Übung G5:** Jedoch das Becken langsam mit dem gebeugten linken Bein vom Boden lösen (Bild 10). SW.

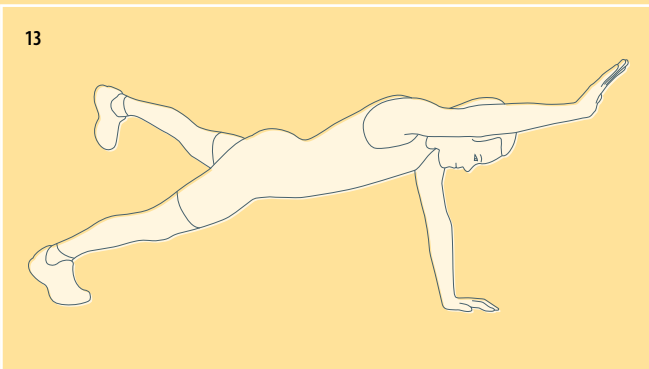
11



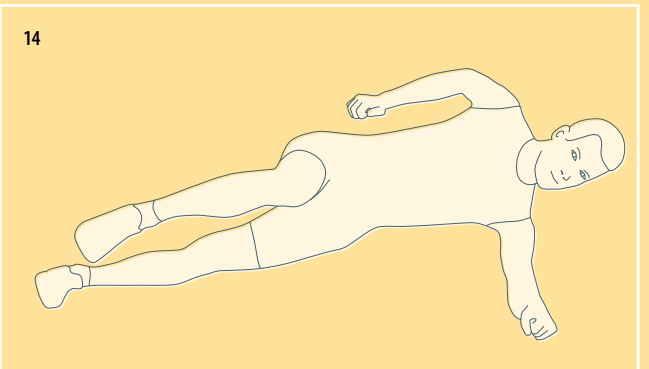
12



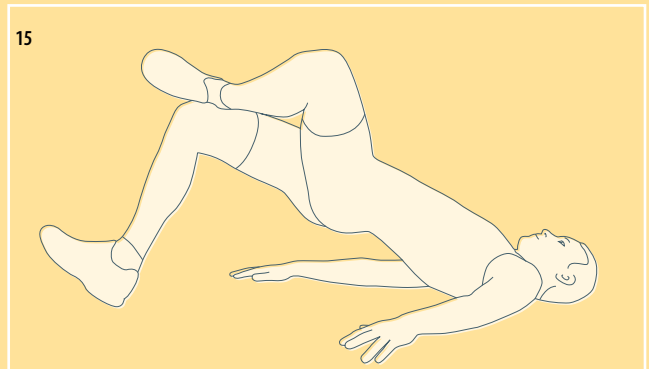
13



14



15



**MEISTERSTUFE**

**M1 Crunches:** Im Sekundentakt die linke Hand durch das „Bein Fenster“ führen und anschließend die rechte – außen vorbei geführte Hand – auf Kniehöhe berühren (Bild 11). SW.

**M2 wie Übung G2:** Jedoch den rechten Arm und das linke Bein vom Boden lösen und 30 Sekunden halten (Bild 12). SW.

**M3 Liegestütz vorlings:** Den rechten Arm und das linke Bein vom Boden lösen und gestreckt bei bodenparallelem Becken 30 Sekunden halten (Bild 13). SW.

**M4 wie Übung G4:** Jedoch mit dem oberen Bein die Laufbewegung imitieren (Bild 14). SW.

**M5 wie Übung G5:** Jedoch das Becken langsam mit dem auf dem rechten Oberschenkel ruhenden linken Bein vom Boden lösen (Bild 15). SW.