

EXPRESS WORKOUTS CORE- UND SIXPACK- TRAINING

Die 40 besten Übungsreihen



riva

Lauriane Lamperim

Lauriane Lamperim

EXPRESS 
WORKOUTS
CORE- UND SIXPACK-
TRAINING

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2021 bei Éditions Amphora unter dem Titel *Abdos Express*.

© 2021 by Éditions Amphora. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Denis Boulanger

Layout: Katja Muggli

Bildnachweis: alle Fotos © Denis Boulanger

Model: Lauriane Lamperim

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1893-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1609-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1610-0



— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Lauriane Lamperim

EXPRESS  
WORKOUTS
CORE- UND SIXPACK-
TRAINING
Die 40 besten Übungsreihen

riva

Inhalt

Einführung	6
Grundübungen	18
Stabilisationstraining	40
Übungen im Stehen	62
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	86
Übungsregister	108
Über die Autorin	111

EINFÜHRUNG

Der menschliche Körper ist ein fantastisches mechanisches Gebilde. Er ist in der Lage, eine große Vielfalt an äußerst verschiedenartigen Bewegungen auszuführen. Unsere oberen Extremitäten dienen dazu, unsere Umwelt zu erfassen, und unsere unteren Extremitäten erlauben es, dass wir uns in dieser Umwelt bewegen. Beide »Motoren« arbeiten im besten Fall synergetisch zusammen. Sie geraten dabei nie in einen mechanischen Konflikt. Damit dies möglich ist, hat uns die Natur mit einem »Dämpfer« ausgerüstet, der unsere Armbewegungen harmonisch mit den Beinen zusammenarbeiten lässt und umgekehrt. Dieser »Dämpfer« ist die Körpermitte, der Core.

Eine starke Körpermitte bedeutet nicht nur, ein Sixpack zur Schau stellen zu können, sondern vor allem, den Bewegungsanforderungen, die der Alltag mit sich bringt, auf sichere Weise gewachsen zu sein.

Die Bauchmuskeln intelligent kräftigen

Es gibt zwei Methoden, mit denen die Bauchmuskeln gekräftigt werden können.

- Das klassische Training, bei dem Oberkörper und Beine einander angenähert werden (wie die berühmten Crunches oder Bauchpressen samt Variationen): Deren Ziel ist es, die Kraft im Rahmen einer Sportübung zu verbessern. Diese Art des Trainings sollte unbedingt mit der Atmung abgestimmt werden, um pathologische Probleme zu vermeiden.
- Das Core-Training: Diese leicht zugängliche Technik eignet sich für jeden, der etwas für seine Körpermitte tun will. Hier ist das Ziel, die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper bei den Bewegungen zu kräftigen.



Warum Core-Training wichtig ist

Der menschliche Körper beherbergt in seinem Inneren eine Art Grundgerüst aus knöchernen Strukturen (Skelett), die untereinander durch Gelenke verbunden sind, welche eine Bewegungsfreiheit in einem vorgegebenen Rahmen ermöglichen. In diese knöchernen Strukturen fügen sich die Muskeln ein, die es dem Menschen erlauben, sich zu bewegen, aktiv zu werden. Die Bewegung ist also das Ergebnis der Anwendung unserer Muskelkraft auf die knöchernen Strukturen.

Wenn du dich mit den Beinen vom Boden abstößt, um zu springen, wird das Abheben nur möglich, weil gleichzeitig – während du dich mit Muskelkraft vom Boden wegdrückst – der Boden einen festen Widerstand bietet und dich gleichsam ebenfalls abstößt. Dabei kommt das dritte Newtonsche Gesetz zum Tragen, welches besagt, dass Kräfte immer wechselseitig sind, dass also eine ausgeübte Kraft immer gleichzeitig eine Kraft gleicher Intensität in die entgegengesetzte Richtung hervorruft. Jedes Mal also, wenn du eine Aktion ausführst, kommt es auch zu einer proportionalen entgegengesetzten Aktion.

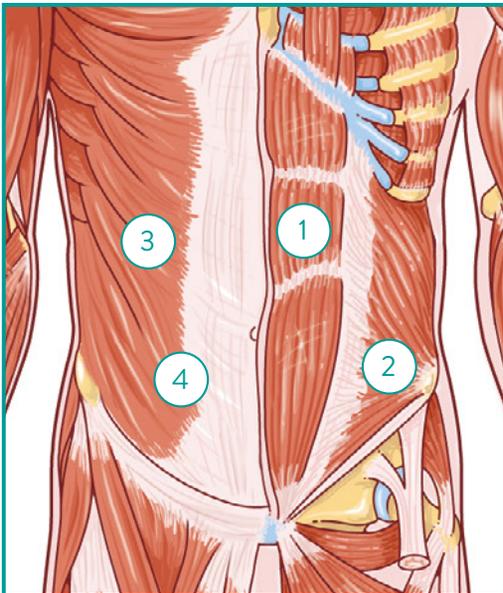
Diese Gegenkraft ist nicht immer wahrnehmbar. Unser Körper ist nämlich so konzipiert, dass er diese Gegenkraft absorbiert, also aufnimmt und dämpft. Diese Fähigkeit bewahrt dich vor Stürzen und Verletzungen, sie sorgt dafür, dass deine Bewegungen effizient sind, und verhilft dir zu einer guten Stabilität.

Die Fähigkeit, Gegenkraft aufzunehmen, wird als Core-Stabilität bezeichnet und bezieht sich auf die Gesamtheit der stabilisierenden Muskulatur der Körpermitte, die eine Art Schutzschild bildet. Core-Training bezieht sich also auf die Gesamtheit der Rumpfmuskulatur:

- Die vordere Rumpfmuskulatur kontrolliert und begrenzt die Bewegung des Beckens nach vorn.
- Die seitliche Rumpfmuskulatur erlaubt Bewegungen wie die Seitneigung und die Rotation oder schränkt sie ein.
- Die hintere Rumpfmuskulatur ist für die Streckung der Wirbelsäule zuständig.

8 Einführung

1. Der *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel) ist der oberflächlichste Bauchmuskel und verbindet die Rippen mit dem Becken. Er ist an seiner typischen, in Rechtecke unterteilten Form zu erkennen. Dieser Muskel sorgt für den berühmten Waschbrettbauch oder das Sixpack.
2. Der *Musculus transversus abdominis* (quer verlaufender Bauchmuskel) liegt am tiefsten im Körper, er erstreckt sich von der Vorder- bis zur Rückseite des Oberkörpers. Dieser große Muskel stützt die Eingeweide und ermöglicht es, den Bauch einzuziehen. Er ist an der Ausatmung beteiligt und verantwortlich für die Kräfteübertragung und Stabilität des Rumpfes. Ist dieser Muskel voller Spannkraft, sorgt er für einen flachen Bauch.
3. Als oberflächlicher Muskel erlaubt der *Musculus obliquus externus* (äußerer schräger Bauchmuskel) die Seitneigung und Rotation. Sind beide Seiten angespannt, beugen sie den Rumpf nach vorn. Sie spielen auch bei der Ausatmung eine Rolle.
4. Der tiefe *Musculus obliquus internus* (innerer schräger Bauchmuskel) ermöglicht die Seitneigung des Oberkörpers und seine Rotation. Werden beide Seiten angespannt, tragen diese Muskeln zur Rumpfbeuge bei. Ist dieser Muskel trainiert, zeigt sich das in der berühmten V-Form am Unterbauch.



Core-Training bezieht sich also auf die Gesamtheit der Rumpfmuskulatur.



Core-Training für einen starken Körper und eine gute Gesundheit

Egal, um welche Bewegung es geht – im Sport, im Haushalt, bei der Arbeit oder im Alltag –, dein Körper braucht eine stabile Mitte, die in der Lage ist, die Gegenkräfte, die durch deine Bewegungen entstehen, auszugleichen. Wenn die Muskeln durch Bewegungswiederholungen oder eine zu starke Belastung vorzeitig ermüden, dann übernehmen die anderen Strukturen des Körpers deren Aufgaben. Weil sie für diese Aufgabe jedoch nicht vorgesehen sind, besteht Verletzungsgefahr. Häufig sind diese Kompensationsmechanismen dafür verantwortlich, dass schließlich Rückenschmerzen entstehen.

Ein starker Core für mehr Beweglichkeit

Damit du dich frei bewegen kannst, ohne durch die Angst, dir wehzutun, eingeschränkt zu werden, musst du die stabilisierende Wirkung der Rumpfmuskulatur stärken. Achte einmal darauf, wie viel einfacher es ist, sich auf einem festen Boden fortzubewegen. Auf einer instabilen Fläche hingegen neigst du wahrscheinlich dazu, dich eher vorwärtszutasten. Ohne Stabilität reduzierst du automatisch deine Körperbewegungen, um einen Sturz zu vermeiden. Von innen her betrachtet gilt dasselbe. Eine instabile Körperbasis schränkt dich in deinen Bewegungen ein, während eine stabile Basis dich beweglicher sein lässt und dir Sicherheit in deinen Bewegungen gibt.

Verletzungsprophylaxe dank starker Bauchmuskeln

Das Core-Training ist auch interessant, wenn du Probleme mit dem Rücken, den Hüften, den Knien oder den Sprunggelenken hast. Das Kabel, mit dem du deine elektronischen Geräte auflädst, bricht meist an der Verbindungsstelle zwischen dem weichen und starren Teil. Die Gesamtheit der Kräfte, die von der Bewegung des »freien« Kabels erzeugt wird, konzentriert sich auf die feste Verbindungsstelle. Ist diese Verbindungsstelle nicht ausreichend stabil, bricht sie.

Dasselbe trifft zu, wenn du beispielsweise einen Fußball trittst. Dein Bein hebt sich und erzeugt eine Rotation der unteren Extremitäten, was sofort eine Rotation der Schultern in die Gegenrichtung hervorruft. Das ist die berühmte Gegenkraft, die die Kraft deines Schusses kompensiert. Ist jedoch die Verbindung zwischen deinem unteren und oberem Körperteil

10 Einführung

(Becken) nicht stabil genug, besteht die Gefahr, dass die Absorptionskraft sich unkontrolliert verbreitet. Sie kann dann auf das Knie deines Stützbeins oder deinen Rücken einwirken und zu einer Verletzung führen.

Eine stabile Körpermitte als Basis für deine Bewegungen bietet eine optimale Kontrolle für deine Gegenkraft, was deinen empfindlichsten Gelenken und Muskeln eine zu starke Beanspruchung erspart.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Eine gute Stabilität im Bauchbereich erlaubt es, die Kräfte, die durch jede Bewegung freigesetzt werden, besser zu verteilen und verletzungsgefährdete Körperbereiche zu schützen. Dies ist übrigens auch der Grund, warum diese Methode bei vielen verletzungsbedingten Krankheitsbildern von den meisten Physiotherapeuten eingesetzt wird – bei Sportlern und Nichtsportlern gleichermaßen.

Eine starke Körpermitte für jede Sportart

Beim Laufen wird die Bewegung deiner Schritte durch eine Gegenbewegung deiner Schultern kompensiert. Dies ist die Reaktions- oder Gegenkraft. Je stabiler dein Verbindungselement (dein Becken) ist, desto wirkungsvoller ist die Kraftübertragung in deinem Körper von unten nach oben.

Ist diese Kraftübertragung nicht optimal, kompensiert der Körper dies durch lokale Muskelkontraktionen, um die Auswirkungen der Gegenkraft auf die Stabilität zu reduzieren. Diese Kontraktionen verbrauchen Energie, die du dann nicht mehr für das Laufen nutzen kannst. Das Core-Training verbessert die Fähigkeit, die Kraft der unteren Extremitäten nach oben in den Körper zu übertragen. So geht weniger Energie verloren und deine Ausdauer verbessert sich.



Bauchmuskeln für mehr Bewegungsökonomie im Alltag

Nach allgemeiner Auffassung geht Core-Stabilität mit »sportlicher Leistung« einher. Dabei sollte man jedoch nicht vergessen, dass eine gute Körperstabilität es vor allem erlaubt, sich den Lebens- und Bewegungskomfort zu erhalten – im Sport genauso wie im Alltag. Situationen wie das Tragen von etwas Schwerem, wie beispielsweise einem Kind, oder das Ausführen wiederholter Bewegungsabläufe beschränken sich nicht auf den Sport und verlangen in jedem Fall Handlungsfähigkeit. Die Vorteile einer ausgeprägten Core-Stabilität zeigen sich auch jenseits sportlicher Aktivität:

- Vorbeugung von Verletzungen im Alltag
- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung der Bewegungseffizienz (Arbeit, Freizeit, Haushalt)
- Steigerung der Ausdauer (Arbeit, Freizeit, Haushalt)

Core-Training – mehr als nur die Plank

Beim Begriff »Core-Training« haben wir das Bild der berühmten Plank mit Blick zum Boden vor Augen, die isometrisch, also statisch, gehalten wird. Zwar ist es richtig, dass diese Übung einen hohen Stellenwert bei der Kräftigungsarbeit für die Stabilität unserer Rumpfmuskulatur einnimmt, richtig ist jedoch auch, dass sich Core-Training tatsächlich auf alle Kräftigungsübungen bezieht, die das Ziel haben, die Effektivität unserer Basis, also des Beckens, zu verbessern. In dem Bemühen um Effizienz können und sollen beim Core-Training daher Übungen ausgeführt werden, die den Bewegungen im Alltag oder in der bevorzugten Sportart möglichst nahe kommen.

Ich unterteile meine Trainingsmethode in vier verschiedene, einander ergänzende Teile: Grundübungen des Core-Trainings, Stabilisationstraining, Training im Stehen und Training rund um den Rumpf unter Einbeziehung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Zur Optimierung deiner Fortschritte ist es zweckmäßig, diese Trainingsetappen in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen.