

# Core-Training

## Bedeutung der Rumpfmuskulatur:

- Rumpfmuskulatur ist Bindeglied zwischen Muskulatur des Schultergürtels sowie der oberen Extremitäten und der Muskulatur der unteren Extremitäten
- Rumpfmuskulatur überträgt alle Kraftimpulse aus der Peripherie
- Rumpf = Kraftzentrum (engl. „Core“)

## Folgen von Stabilitäts- und Mobilitätsdefiziten:

- Kompensationsbewegungen, z.B. Abweichungen von der physiologischen Wirbelsäulenhaltung
- Gefahr der Überlastung und Verletzung bis hin zu Dorsopathien



# Methodik Core-Training

## 1. Phase: Verbesserung der Autostabilisationsfähigkeit

- Autostabilisationstraining = Trainingsmaßnahmen, bei denen die Haltemuskulatur der Wirbelsäule ohne Fixierung, also frei und autonom stabilisierend, arbeiten muss
- Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag, Beruf und Sport
- Aufbau von Schutzfaktoren
- Beanspruchung funktioneller Muskelketten bzw. Muskelschlingen durch komplexe Bewegungsmuster

➔ **ventrale Muskelkette**

➔ **dorsale Muskelkette**

➔ **laterale Muskelkette**



# Methodik Core-Training

---

## 2. Phase: Verbesserung der Automobilitätsfähigkeit

- Automobilitätstraining = Trainingsmaßnahmen zum Erhalt einer funktionellen Gelenkbeweglichkeit bzw. zur Verbesserung einer eingeschränkten Beweglichkeit
- Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität bei komplexen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit

➔ **Autostabilisationsübungen mit dynamischen Komponenten**

➔ **insbesondere Rumpfstabilisation kombiniert mit dynamischer Rumpfrotation**

# Methodik Core-Training

## Umsetzungsbeispiel Vorwärtsstütz:

- Autostabilisation statisch (Stabilisierung Sagittalebene)
- Autostabilisation mit Zusatzaufgaben (Stabilisierung Sagittalebene aus instabiler Position)
- Automobilisation (Stabilisierung Sagittalebene + Rotation in der Transversalebene)



# Methodik Core-Training

## Umsetzungsbeispiel Seitwärtsstütz:

- Autostabilisation statisch (Stabilisierung Frontalebene)
- Autostabilisation mit Zusatzaufgaben (Stabilisierung Frontalebene aus instabiler Position)
- Automobilisation (Stabilisierung Frontalebene + Rotation in der Transversalebene)

