



REVERSE PLANK MIT FERSENTAP

MUSKULATUR: Core, Schulter, Rücken, Gesäß

Stütz rücklings mit den Händen direkt unter den Schultern. Kinn dabei zur Brust heranziehen und den Blick nach vorne richten. Becken weit nach oben drücken. Nun die Körpermitte beim Ausatmen fest nach innen anspannen. Noch mal einatmen und beim nächsten Ausatmen ein Bein raustappen, seitlich wegstrecken und dabei achten, dass die Beckenknochen auf gleicher Höhe bleiben. Schulterblätter dabei Richtung Hosentasche schieben und das Brustbein nach oben heben.

TIPP: Als Variante kann man das Bein nach schräg vorne wegstrecken.

10-15 x pro Bein

MENTAL CORE: Was finden Sie sich an sich SCHÖN und ATTRAKTIV? Zählen Sie mit jedem Tap auf, was Sie persönlich an Ihrem KÖRPER SCHÖN finden.

Center yourself

Wie sehr sind Sie in Ihrer Mitte, ausgeglichen, körperlich wie seelisch? Ihr Rumpf – also die Kernmuskulatur – ist der zentrale Ausgangspunkt für Kraft- und Bewegungsleistung. Text: Iris Floimayr-Dichtl/mamaFIT

Unter einem klassischen sportlichen Coretraining versteht man jene Art des Trainings, das zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination führt. Dazu steuert man bewusst tiefliegende Muskeln an, die in der zentralen Körperpartie des Menschen liegen. Stellen Sie sich den Core wie eine Art kraftvolle Energielkugel vor, die in Ihrem Bauch liegt und für Ihre Stabilität, Aufrichtung, Haltung und Leistungserbringung bei jeglicher körperlicher Anstrengung zuständig ist. Diese kraftvolle Kugel, Ihr Core, besteht aus mehreren funktionell zusammenhängen Muskelgruppen. Vorne Bauchmuskeln, hinten Rückenmuskeln, unten Beckenbodenmuskeln, Gesäß- und Hüftmuskeln, oben Zwerchfell und Atemorgane.

Tiefliegende Muskeln aktivieren

Wenn Sie im Alltag körperliche Arbeit verrichten, kommt es zu Druckaufbau im Bauchraum, dem Sie mit Ihren Muskeln entgegenwirken müssen. Ist ihr muskuläres System aber an einer oder mehreren Stellen schwach, so kommt es zu einer ungünstigen Druckverteilung, die auf lange Sicht erhebliche gesundheitliche Schäden unterschiedlicher Art bewirken kann. Betrachten wir diese Muskelgruppen einmal anatomisch genauer. Sie sind meist mehrschichtig aufgebaut. Die jeweils am tiefsten liegende Schicht ist jene, bei der eine Übung immer starten muss, denn diese Coremuskeln können uns „nur“ stabilisieren und nicht bewegen. Darum muss die Aktivierung dieser tiefliegenden Muskelpartien bereits einige Millisekunden vorgelagert zur normalen sichtbaren Bewegung passieren, damit der Core auch seine haltende und stützende Funktion erfüllen kann.

Dieses spezielle Timing funktioniert bei einem Organismus, der nie erkrankt war, eine Schädigung erfahren hat oder eine Dysbalance hatte, automatisch. Nicht aber, wenn es bereits einmal zu einer Störung oder Schwächung des Cores kam. Auch eine Schwangerschaft gehört durch enorme Ausdehnung vor allem von Bauchdecke und Beckenboden dazu. Dann müssen diese Bewegungsmechanismen wieder erlernt werden. Merken Sie sich das Codewort: „Ziehe-nach-innen“, damit lenken Sie nämlich den Fokus genau auf den tiefliegenden Spannungsaufbau. Wenn Sie also nun Ihren Core effektiv anspannen wollen, ist die Richtung essenziell. Es wird der Nabel zur Wirbelsäule nach innen gezogen, der Beckenboden zum Herz hinaufgezogen, die Schulterblätter nach unten in die Hosentasche geschoben und die Rippenbögen vorne fest zusammengezogen.

Die innere Mitte finden

Die große Kunst ist es jetzt, diese willkürlich aufgebaute Kompaktheit in der Körpermitte zu erhalten – auch wenn Sie jetzt wieder einatmen! Der Bauch bleibt dabei also fest eingezogen und der Beckenboden nach oben gespannt. Einzig die Rippen dürfen beim Einatmen weit aufmachen, um den Atemorganen Platz zu machen und Atemräume nach vorne, seitlich und hinten zu öffnen und beim Ausatmen wieder zu schließen. Dieser Ablauf ist günstig, wenn wir unseren Core zur Bewältigung einer Aufgabe brauchen, weil wir gerade einen schweren Gegenstand heben, hüpfen oder eine komplexe Übung durchführen wollen. Für den Alltag, wenn gerade keine körperliche Leistung abgefordert wird, sollte man sich eine abgeschwächte Form dessen plus aufgerichtetem Oberkörper angewöhnen.



ZENTRIERUNG

MUSKULATUR: Coremuskulatur

AUSFÜHRUNG: Aufrechter hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Beine. Die Arme weit zur Seite ausbreiten und dabei tief einatmen und Brustkorb weiten, den Rücken gerade lassen. Beim Ausatmen die Ellbogen fest zum Körper heranziehen, die Rippenbögen verschließen, Schulterblätter hinunter, Beckenboden und Bauch nach innen ziehen und den Kopf mit dem Scheitel nach oben wachsen lassen.

10–15 x

MENTAL CORE: Wofür bist du DANKBAR? Bei jeder Ausatmung sagen Sie sich eine Sache, für die Sie DANKBAR sind.

MOUNTAINCLIMBER EASY

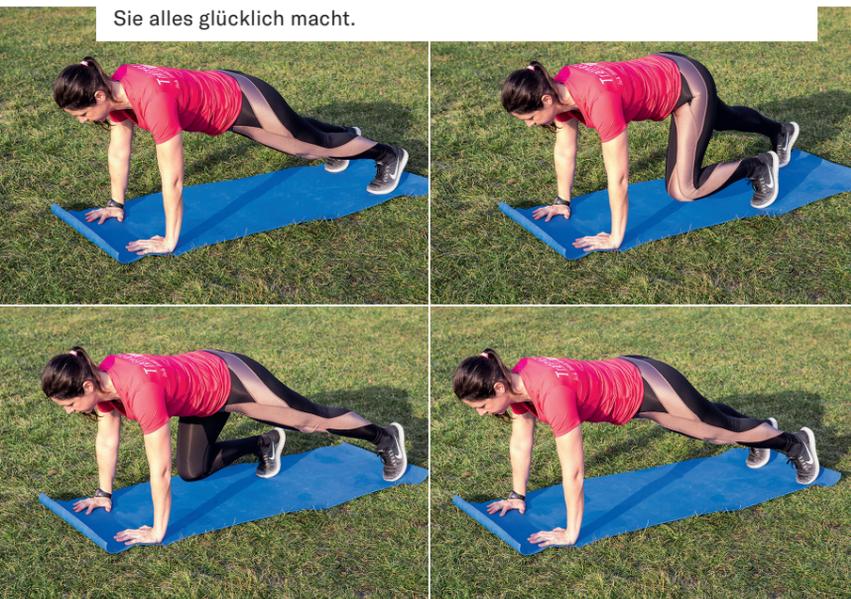
MUSKULATUR: Core, Schultern, oberer Rücken, Beine

AUSFÜHRUNG: Liegestützausgangsstellung. Nun abwechselnd das rechte und linke Bein hereinziehen in den „fliegenden“ Vierfüßlerstand bei dem man die Knie ein paar Zentimeter über dem Boden lässt. Anschließend stellt man die Beine nach und nach wieder nach hinten in die Liegestützposition. Dabei die ganze Zeit die Körpermitte bombenfest nach innen aktiviert halten.

10–15 x

TIPP: Personen mit Handgelenksproblemen können die Übung auf den Unterarmen stützend durchführen.

MENTAL CORE: Was bedeutet für Sie GLÜCK? Zählen Sie alles auf, was Sie alles glücklich macht.



PLANK MIT DIAGONAL-TOETAP

MUSKULATUR: Schultern, Core, oberer Rücken

AUSFÜHRUNG: Liegestützausgangsstellung. Die Beine dabei sehr breit neben der Matte aufgesetzt. Nun mit dem Ausatmen abwechselnd mit der rechten und linken Hand die diagonale Zehenspitze berühren. Dazwischen jeweils wieder in die Liegestützposition zurückkommen und einatmen. Dabei versuchen die Knie möglichst gestreckt zu lassen, das Gesäß nach oben wegdrücken und den Nabel und Beckenboden fest nach innen oben zu ziehen.

10–20 x

MENTAL CORE: INTENTION OF THE DAY, unter welchem Motto steht der heutige Tag, welche positive Intention möchten Sie dem heutigen Tag geben?

SIDEPLANK MIT DOUBLETWIST

MUSKULATUR: starke Arme, Schultern, Core, ganzer Rücken

AUSFÜHRUNG: Seitlings mit der Hand unter der Schulter auf dem Boden aufstützen, sodass man im Seitstütz ist. Die Beine sind dabei hintereinander aufgesetzt. Als leichtere Variante kann man auch gegen eine Sitzgelegenheit wie z. B. eine Bank stützen. Man muss darauf achten, dass man vom Kopf über die Schulter, Hüfte, Knie und Fersen in einer Linie ausgerichtet ist.

Die Körpermitte fest anspannen und alle Muskeln fest nach innen anspannen und ruhig weiteratmen.

Nun beim Ausatmen das obere Bein nach oben abspreizen, wieder anlegen und einatmen, dann beim nächsten Ausatmen den oberen Arm nach unten durchfädeln und den Oberkörper dabei nach vorne eindrehen und das obere Bein nach hinten wegstrecken in die doppelt eingedrehte Position.

10–15 x pro Seite.

MENTAL CORE: Üben Sie dabei folgende Affirmation: Beim Abspreizen des Beins nach oben sagen Sie sich „Ich liebe ...“, beim Eindrehen von Bein und Arm/Oberkörper sagen Sie sich, WAS SIE LIEBEN.



ALLGEMEINER ÜBUNGSHINWEIS:

Die „Mental Core“-Übung ist jeweils der Übungsteil, der Ihnen hilft auch geistig in Ihre Mitte zu kommen. Versuchen Sie zunächst, die Übung technisch korrekt mehrmals durchzuführen, bevor Sie den „Mental Core“-Teil dazunehmen.

ACHTUNG: Diese Übungen sind nicht geeignet, wenn Sie Rückenprobleme, eine Rektusdiastase oder andere körperliche Schmerzen haben. Klären Sie diese Themen zuerst medizinisch ab, bevor Sie eigenständig mit diesen Übungen arbeiten.



Übung: SHOULDER TAP

MUSKULATUR: Core, Brust, Schulter, Rücken

AUSFÜHRUNG: Liegestütz ist die Grundposition. Nun beim Ausatmen die Hand auf die diagonale Schulter tippen. Beim Einatmen die Hand wieder absetzen. Es wird abwechselnd gearbeitet. Dabei mit der Hüfte möglichst wenig Gewichtsverlagerung nach rechts und links machen. Der ganze Körper ist gespannt wie ein Brett mit vollaktiviertem Core.

10–20 x

MENTAL CORE: Wofür möchten Sie SICH LOBEN? Bei jedem Tap auf die Schulter LOBEN SIE SICH für eine Sache, die Ihnen heute oder in den letzten Tagen wirklich gut gelungen ist.

Fotos: Julia Stix

Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!
mamafit.at/ausbildung