



## CORE – Der neue Fokus auf die „starke Mitte“

Das Core Training hat in den letzten Jahren einen starken Trend erfahren. In der Literatur und natürlich auch im Netz finden sich unzählige Übungen für einen starken Rumpf.

Was gehört aber zu einem optimalen CORE Training? Sind Sit-ups tatsächlich out? Schließen sich Übungen für die Gesundheit von Rücken (Bedeutung von CORE) und ästhetische Übungen (six-pack) aus?

**Ein gutes CORE Training sollte immer die Kombination folgender Muskeln ansprechen:**

Gerade und schräge Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegende quere Bauchmuskel. Zusätzlich der Rückenstrecker und der tiefe Rückenmuskel direkt an der Wirbelgelenke der Wirbelsäule liegend. Was vielen Trainierenden nicht bekannt ist, dass auch die Gesäßmuskulatur und der Beckenboden zu einer starken Mitte gleichzeitig mit in die Übungen einbezogen werden sollte.

Um eine starke Verbindung zwischen den oberen und unteren Extremitäten zu schaffen, ist eine starke Rumpfmittle die Voraussetzung! Der Gesäßmuskel ist da die zentrale Weiterleitungsstelle.

So wird deutlich, dass Varianten von Crunches und Sit-ups nicht immer das optimale Rumpftaining darstellen. Eine starke Mitte will im Alltag bestehen, für Alltags- aber auch sportliche Aktivitäten. Will der Körper da auf Dauer bestehen und möchten wir Rückenproblemen vorbeugen, ist es isoliertes Training der geraden Bauchmuskulatur, wie bei sit-ups nicht optimal. Ein six-pack als Ziel beispielsweise, wird vor allem durch die Ernährung und weniger durch crunches und sit-ups erreicht.

Beim Training ohne Geräte eignen sich alle Arten von Hand und Ellenbogenstützen wie die „Planke“ – allerdings geht es auch dabei nicht nur um das lange Halten Können einer Plankposition, sondern vielmehr darum in einer Planke Varianten von Arm- oder Beinübungen einzubauen.

Mit Geräten lassen sich im Studio zahlreiche Varianten von drei-dimensionalen CORE Übungen trainieren. Diese garantieren dann tatsächlich, dass das CORE Training aus Übungen besteht, die optimal alle Muskeln der „starken Mitte“ mit einbeziehen!!

**Unsere Empfehlung im Oasen Kursplan:**

Pump Training, Power Bauch, New Fatburner und Beach Body.