

Eine bessere Haltung und Vorbeugen von Kreuzschmerzen

# Für mehr Kraft im Alltag

**Wir alle brauchen sie, doch leider wird sie sehr oft vernachlässigt: die Rumpfstabilität, die Aktivierung unserer Rumpfmuskulatur. Das Core Training (englisch: Kern) ist eine Trainingsform die speziell auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur ausgerichtet ist.**

von Mag. Beatrice Drach-Schauer, MPH

**U**nser Rücken- und Bauchmuskulatur wirkt wie ein Korsett und verhilft dem Körper zu mehr Stabilität im Sport, aber auch im Alltag. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur hilft weiters, den gefürchteten Kreuzschmerzen zu entkommen.

Ein wirkungsvolles Trainingsprogramm ist das so genannte Core Power mit einfachen und sehr effektiven Übungen, die problemlos überall ausgeführt werden können – sogar bei einem gemütlichen Spaziergang im Park.

## Massenproblem Kreuzschmerzen

Egal ob Hobbysportler oder nicht – was uns allen wirklich Sorge bereitet, sind die gefürchteten Kreuzschmerzen. Einerseits sind sie sehr oft ein Resultat aus Bewegungsmangel – denn wir Menschen sind nun mal für die Bewegung

gemacht –, andererseits werden sie oft durch falsche Bewegungsabläufe oder eine Schwäche der Rumpfmuskulatur herbeigeführt.

## Haltung bewahren

Denken Sie bei der Ausführung aller Übungen und auch beim Laufen, Nordic Walken oder flottem Spaziergehen an Folgendes: Die Wirbelsäule bleibt gerade; stellen Sie sich vor, dass sie ein goldener Faden vom Scheitel hochzieht, die Schultern entfernen sich von den Ohren, der Bauchnabel wird bei Turnübungen leicht Richtung Wirbelsäule gezogen,

das Steißbein zieht leicht nach unten, so vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

## So kräftigen Sie diese Muskelgruppe:

Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht schwere Gewichte heben und die Hanteln schwingen. Ganz im Gegenteil, die Rumpfmuskulatur lässt sich ganz wunderbar mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Als zusätzliches Trainingsgerät sind Parkbänke sehr zu empfehlen.

## Der Ausfallschritt

Der Ausfallschritt ist überall anwendbar und sehr effektiv. Sie stehen dabei hüft-



*Bedenken Sie: Nur mit der richtigen Technik lässt sich der positive Effekt des Nordic Walkings erzielen.*

breit und aufrecht und machen beim Einatmen einen Schritt nach vorne. Ganz wichtig dabei: Das Knie ragt nicht über die Fußspitze und die Knie sollten in die gleiche Richtung wie die Fußspitze schauen.

Beim Ausatmen drücken Sie sich wieder mit der Ferse des vorderen Fußes nach hinten ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Die Übung trainiert nicht nur die Oberschenkelmuskulatur, sondern auch die Gesäßmuskeln, und diese sind für unsere Rumpfstabilität sehr wichtig.

Wenn Sie mit Nordic Walking-Stöcken unterwegs sind, so können Sie sich bei der Übung auch gerne auf den Stöcken abstützen. Wiederholen Sie diese Übungsabfolge 10-mal pro Bein.

### Der Liegestütz

Liegestütze gelten immer als Königsdisziplin unter den Ganzkörperübungen. Leider werden sie oft nicht ganz korrekt ausgeführt und schaden daher oft mehr als sie helfen.



© Christian Mari Fotografie

Eine einfache, aber sehr hilfreiche Variante, die Sie jederzeit korrekt ausführen können, sind die Liegestütze an der Wand oder der Parkbank:

Sie stellen sich dabei etwa einen halben Meter vor die Wand oder Bank und stützen Ihre Arme an die Wand/ Bank. Nun beginnen Sie das Brustbein langsam Richtung Wand zu schieben. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine goldene Medaille

an der Brust haben, die Sie herzeigen möchten. Die Schulterblätter schieben dabei nach hinten, der Bauchnabel zieht wieder leicht Richtung Wirbelsäule und die Gesäßmuskulatur ist leicht angespannt. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal.

Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann ganz einfach selbst gesteuert werden. Je schräger bzw. weiter entfernt Sie stehen desto anspruchsvoller wird das Training.



© Christian Mari Fotografie

### Raus ins Freie!

Egal zu welcher Jahreszeit, wir sollten uns so viel wie möglich im Freien bewegen. Bauen Sie die beiden vorgestellten Übungen in Ihren Spaziergang ein. Wenn Sie Laufen oder Nordic Walken, dann machen Sie immer wieder kurze Pausen, um einige Minuten für Ihre Core Power zu nutzen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.