

Das neue Core-Training

Knackige Kurven in 15 Minuten

Gesund aussehen ist heute wichtiger, als eine Model-Figur zu haben. Ideal für einen fitten, wohl geformten Body: Core-Training, das auf eine starke Körpermitte setzt



► Aufwärmen

Bitte keinen Kaltstart hinlegen, sondern 5 Minuten in ein kurzes Warm-up investieren. Das schützt vor Muskelkater, Verletzungen und steigert die Leistungsfähigkeit. Beim Aufwärmen kommt es darauf an, den ganzen Körper dynamisch zu bewegen. Sellspringen, auf der Stelle joggen, Hampelmann springen oder auf den Hometrainer steigen sind ebenso mögliche Aufwärm-Übungen, wie die Treppe hoch und runter laufen. Dazu Musik mit schnellem Beat hören.

Schwimmen mit Arm Circles

■ Auf den Bauch legen und die Arme zur Seite ausstrecken. Die Daumen zeigen dabei nach oben. Den Bauch anspannen und den Oberkörper ganz leicht anheben, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die gestreckten Beine leicht anheben. Bauch und Beckenboden anspannen, um dem Rücken Stabilität zu geben. Nun die Arme abwechselnd 10-mal

nach hinten und 10-mal nach vorne kreisen. Dabei bleiben die Schultern von den Ohren weggezogen und der restliche Körper ruhig. Der Rücken soll sich lang und nicht gestaucht anfühlen. 3 Durchgänge mit Pause.

Das bringt's: Kräftigt zugleich den Schultergürtel, die Arme, die Rückenmuskulatur, den Po und die Beine

Squats mit Rotation

■ Stabiler, aufrechter Stand, die Arme nach oben führen. Nun die Beine zu einer tiefen Kniebeuge beugen, dabei rotiert die rechte Hand zum linken Fuß. Den Körper wieder aufrichten. Bei der nächsten Beuge mit der linken Hand zum rechten Fuß bewegen. Die Beine bleiben dabei immer parallel und die Knie hinter den Fußspitzen. Die Bewegungen bewusst und mit Kraft aus Bein- und Pomuskulatur durchführen. 10 Wiederholungen pro Seite. 2 Durchgänge mit Pause.

Das bringt's: Die Übung fördert die Koordination und formt einen Knackpo sowie eine schöne Taille



Cancen im Sitzen

■ Im Sitzen die Unterarme seitlich hinter dem Körper auf dem Boden ablegen und den unteren Rücken gegen den Boden drücken. Beide Beine nach oben strecken und den Bauch anspannen. Nun beide Beine leicht anwinkeln und nach rechts bewegen, ohne dass sich die Unterarme vom Boden lösen. Spannung im Bauch halten. Beine zurückführen und strecken. Zur linken Seite bewegen. 10 Wiederholungen je Seite, 2 Durchgänge.

Das bringt's: Trainiert die tief liegenden Bauchmuskeln



Trizeps-Push-ups

■ In den Vierfüßlerstand gehen. Die Hände etwas enger als schulterbreit aufstellen. Das rechte Bein gestreckt nach hinten anheben. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung des Rückens. Nun die Ellenbogen eng am Körper beugen und dabei das gestreckte Bein nach oben führen. Bauch und Rücken unter Spannung halten. Wichtig: Die Brust geht bei der Beuge nicht nur nach unten, sondern leicht nach vorne. Mit Kraft aus den Armen zurück in die Ausgangsposition drücken. 10 Wiederholungen wären toll, EinsteigerInnen schaffen vielleicht erst mal nur 5. Dann die Seite wechseln.

Das bringt's: Wie der Name sagt, wird bei der Übung der Trizeps trainiert – das heißt Winkelarme ade. Außerdem stärkt sie den gesamten Rumpf

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 1



Brücke mit Kick Backs

■ Vierfüßlerstand, die Arme sind genau unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Den Bauch nach innen einziehen. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, der Rücken ist ganz gerade. Beide Knie ca. 10 cm vom Boden lösen. Nun das rechte Bein nach hinten führen und strecken. Anschließend zurück in die Ausgangsposition bringen, aber nicht absetzen. 15 Wiederholungen und dann die Seite wechseln. Oberkörper und Becken bleiben bei der Übung ruhig und stabil, der Rücken darf nicht durchhängen. 2 Durchgänge.

Das bringt's: Die klassische Core-Übung definiert die Körpermitte, fördert die Koordination und strafft den Po und die hinteren Oberschenkel

Fitness-Experte Patric Heizmann

Deutschlands bekanntester Coach klärt über die größten Fehler beim Sport auf



„So trainieren Sie richtig!“

Erst Ausdauer- dann Kraftsport – damit baue ich Fett ab.
„Das ist genau die falsche Reihenfolge. So verbraucht der Körper erst mal nur die gespeicherten Kohlenhydrate, die er eigentlich zum Muskeltraining braucht. Sinnvoller ist es, mit dem Krafttraining anzufangen und dann richtig Fett bei der Ausdaueinheit zu verbrennen. Noch besser: an zwei verschiedenen Tagen trainieren.“

Damit ich dranbleibe, muss Sport zur Routine werden.

„Regelmäßiges Training ist durchaus wichtig, doch wer immer auf dem gleichen Level das gleiche Programm absolviert, wird bald keine Fortschritte mehr feststellen und die Motivation verlieren. Muskeln sind faul, sie brauchen Abwechslung und ständig steigende Herausforderungen.“

Beim Dehnen muss ich einen leichten Schmerz spüren.

„Bitte nicht! Dehnen soll lockern und entspannen. Ziehen Sie die Übungen nicht über die Schmerzgrenze.“

Ein Mal die Woche trainieren, das bringt doch nichts.

„Eine klassische Ausrede: Ich schaffe es sowieso nur ein Mal zum Sport, da kann ich's gleich ganz lassen. Klar, wer Muskeln aufbauen will, sollte langfristig zwei bis drei Mal pro Woche trainieren. Wenn es erst mal nur um den Einstieg oder das Erhalten der Muskulatur geht, reicht aber ein Mal pro Woche, z. B. Intervalltraining.“

Nach dem Fitness habe ich mir eine Belohnung verdient.

„Eine Stunde mäßig konzentriert sporteln und sich danach mit einem Burger belohnen? Das macht auf Dauer dick, denn Sie nehmen mehr Kalorien auf, als verbraucht wurden. Eine magere Eiweißmahlzeit, z. B. mit Fleisch, Tofu, Quark oder Käse, tut gut.“

► Stretching

Zum Abschluss haben sich Körper und Seele eine Entspannungseinheit zum Energietanken verdient. Dehnen hält die Muskeln geschmeidig und die Gelenke beweglich. Im Stand die Arme über den Kopf nehmen und zur Seite ziehen; in der Rückenlage die Füße mit den Händen umfassen und beide Knie in Richtung Achselhöhlen ziehen; im Sitzen nach vorn beugen und die Zehenspitzen berühren. Insgesamt 3 bis 4 Stretching-Übungen (z. B. aus dem Buch rechts) machen, jeweils 30 Sek. halten.



UNSER BUCH-TIPP:

Mehr intensive Übungen zeigt und erklärt Personal Trainerin Tanja Krodell im Buch „Core-Workouts“. 17 Euro, bly Verlag