



fitvital-assistenz

Workshop

Core – Training für Läufer

*„Wo **Gesundheit** fehlt, kann **Weisheit** nicht offenbar werden, **Kunst** kann keinen Ausdruck finden, **Stärke** kann nicht kämpfen, **Reichtum** wird wertlos und **Klugheit** kann nicht angewandt werden.“*

Herophilos: griechischer Arzt, 300 vor Christus

Core – Training..... Was ist das überhaupt????



- Trainieren, das Aktivieren und das Stärken der *tiefliegenden Muskeln*
- Trainieren, das Aktivieren und das Stärken der *stabilisierenden Rumpfmuskulatur*
- Trainieren, das Aktivieren und das Stärken der *Grundmuskulatur*

Was bewirkt ein Core – Training ?

Allgemein:

- verbesserten Haltung
- Positives Erscheinungsbild
- Stärkung der Wirbelsäule
- Prophylaxe von Haltungsschäden

Für den Sportler/Läufer:

- geringeres Verletzungsrisiko
- effizienterer Laufstil
- höhere Geschwindigkeit
- höherer Grundumsatz

Welche Muskeln gehören zum Core - Training ?

- die Muskeln an der Hüfte
- die Muskeln im Becken
- die Unterleibsmuskulatur
- die Muskeln des unteren Rückens
- Die sich an und zwischen den Rippen befindende Muskulatur
- die Muskeln zwischen den Schulterblättern





Warum sind diese Muskeln wichtig für mich ?

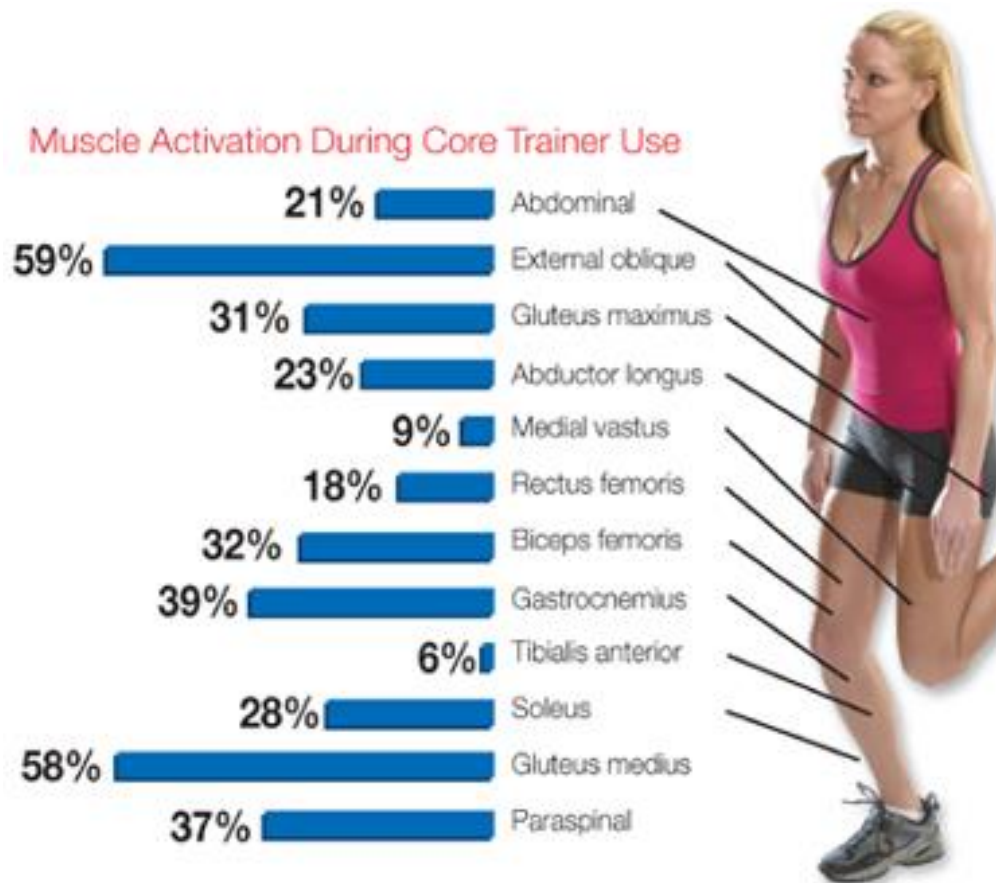
- Stärken das Gleichgewicht
- Dienen zur Bewegungsstabilisation
- Schützen vor Verletzungen
- Verbesserung der Körperhaltung

Welche Übungen verwende ich dabei?

- Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Übungen mit Kleingeräten (e.g. Medizinbälle; Theraband; Kettlebelle usw.)
- Übungen mit instabilen Unterlagen (e.g. Airex-Pads; Pezzybälle usw.)
- Komplexe / Kombinierte Übungen
- Übungen in Muskelschlingen / -Ketten
- Übungen die gleichzeitig kräftigen und die Koordination schulen



Welche Muskeln werden wie aktiviert?





Das Core-Training in der Praxis

-5 Schritte der Trainingsplanung-

- Movement Prep – das Aufwärmen
- Beweglichkeitsübungen
- das „Krafttraining“
- das sportartenspezifische Training
- die Regeneration

Tipps für euer Training



- Stimmen Sie Ihr Training auf Ihre Schwächen ab.
- Bauen Sie koordinativ fordernde Übungen in Ihr Training ein
- Krafttraining ist die Basis für Leistungssteigerungen
- Es gibt keine „unfunktionellen“ Übungen.
- Baut Stabilitäts- und Balanceübungen in euer Aufwärmprogramm mit ein.
- Übungen zur Rumpfkraftsteigerung sollten Sie als eigenständige Einheit einplanen.
- Suchen Sie sich einige wenige Übungen aus einem Portfolio aus, und wenden Sie die konzentriert an. (**lieber nur wenige, dafür aber technisch sauber durchgeführte Wiederholungen!**)
- 2 Mal pro Woche 20-30 Minuten reichen aus!