

DR. ANDREAS SIMON

Studienrat (Sport und Mathematik), lizenzierter Ernährungsberater, Personal Trainer und sportwissenschaftlicher Leiter von CORNAMIX

Sensomotorisches Training mit Präventionszirkel für Anfänger

Im Bereich des Rückens oder der unteren Extremität ist die Muskulatur im Alltag besonders beansprucht. Daher ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Stabilisation und Stärkung dieser Muskeln mehr denn je zu präferieren. Im Gegensatz zu bekannten Trainingsmethoden, in denen oftmals Muskeln isoliert trainiert werden, weisen sich neue Trainingsmethoden und -übungen dadurch aus, dass sie Muskelketten beanspruchen. Trainiert werden Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenwirken komplexere Bewegungen ermöglichen und somit die Funktionalität im Alltag verbessern. Sensomotorische Übungen mit dem Ziel, Haltung und Bewegung zu stabilisieren, haben sich bewährt. Dabei werden sowohl ein neurophysiologisches Stabilisierungs- als auch ein koordinatives Kräftigungstraining durchgeführt. Belegt ist, dass ein derartiges Training das Verletzungsrisiko minimiert, die motorische Kontrolle der Bewegungsabläufe verbessert und somit gesundheitsprophylaktischen Charakter besitzt. Die Umsetzung lässt sich organisatorisch leicht in einem Zirkel arrangieren, wie durch das von Krankenkassen anerkannte Konzept *Bodydynamix Präventions Zirkel* von Cornamix. Weitere Hinweise sind auf www.cornamix.com zu finden. Die folgenden Übungen stellen einen *Präventionszirkel für Anfänger* dar, bei dem pro Station 2 Personen arbeiten. Die Belastungsphase beträgt 30 sec., dann erfolgt ein Seiten- bzw. Partnerwechsel, 2 Durchgänge pro Station.

1. Unterarmstütz

Ziel: Verbesserung der Säulenstabilität und Kraft (Schulter/Core/Hüfte)

Übungsbeschreibung: Seitlich hinlegen, sodass der Ellenbogen unterhalb der Schulter ist. Der Körper bildet eine gerade Linie und die Zehen zeigen zu den Knien. Aus den Ellenbogen hoch drücken, sodass vom Knöchel bis zur Schulter eine Gerade entsteht; Säulen-Brücke-Seitenlage des oberen Beins. Das untere Bein beugen und angehoben halten. Der freie Arm zeigt nach oben (Abb. 1).

Hilfestellung: Hüften nach oben schieben, Zehen zu den Knien ziehen. Nur die untere Kante des Fußes und Ellenbogens besitzen Bodenkontakt; Körper gerade halten.

„Hier sollte man es spüren“: Hüfte, Core, Schultern, Gesäß, Bauchmuskeln in der Taille.



2. Ausfallschritt

Ziel: Verbesserung der Flexibilität in der unteren Extremität

Übungsbeschreibung: Mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne machen und in beiden Knien zunehmend in eine 90-Grad-Stellung bewegen. Zur Stabilität Arme seitlich waagrecht halten. Im vorderen Bein in den Zehenstand drücken und wieder zurückgehen (Abb. 2).



Hilfestellung: Hinteres Knie darf nicht den Boden berührt.

„Hier sollte man es spüren!“: Zug in der Leistengegend, Hüftbeugemuskel des hinteren Beines, im Gesäß des vorderen Beines. Während des zweiten Teils ein Ziehen in der Wade des vorderen Beines.

3. Vierfüßlerstütz

Ziel: Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

Übungsbeschreibung: Im Vierfüßlerstand (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften) bei neutraler Wirbelsäulenhaltung („leichtes Hohlkreuz“) aus der angespannten Gesäßmuskulatur heraus ein Bein gestreckt wegschieben und anheben, ohne dass sich dabei die Lendenwirbelsäule bewegt oder das Becken seitlich kippt. Unter Beibehaltung der Rumpfspannung den diagonalen Arm gestreckt nach vorne schieben und mit anheben; der Daumen zeigt nach oben (Abb. 3). Kurz halten, Wechsel.

Hilfestellung: Eine Kunststoffwasserflasche auf den unteren Rücken legen. Diese darf sich nicht bewegen.

Steigerung 1: Ohne Beckenrotation oder Bewegung der Lendenwirbelsäule Knie und Ellenbogen unter dem Körper über den Boden zusammenführen (Abb. 4) und wieder ausstrecken.

„Hier sollte man es spüren!“: Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur



4. Einbeinstand: Zehenspitze auf dem Weichbodenmatte

Ziel: Verbesserung der Flexibilität der unteren Extremität, des unteren Rückenbereichs sowie Stärkung der Wadenmuskulatur

Übungsbeschreibung: Im Einbeinstand, mittig auf einer Weichbodenmatte, auf die Zehenspitze stellen. Bei neutraler Wirbelsäulenhaltung aus der angespannten Gesäßmuskulatur heraus ein Bein

gestreckt vor und zurück bewegen, ohne dass sich dabei die Lendenwirbelsäule bewegt oder das Becken seitlich kippt (Becken parallel zum Boden halten; Abb. 5). Bewegung beschleunigen.

Hilfestellung: Knie nicht nach innen einknicken. Oberkörper nach vorne richten, Knie im Standbein nicht über den Standfuß schieben.

„Hier sollte man es spüren!“: Wade, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



5

5. Bauch-Boden-Taucher mit Ball

Ziel: Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Übungsbeschreibung: In Bauchlage beide Beine gestreckt anheben, Gesäß anspannen, die Ober-/Unterarme sind in Verlängerung der Schultern gestreckt und die Handflächen möglichst nach oben

gedreht (Abb. 6). In den Händen wird ein Ball über Kopf und hinter dem Rücken im Wechsel übergeben.

Varianten: Beide Beine gebeugt (nach hinten/oben) anheben (Abb. 7) oder ein Bein gestreckt anheben. Der

Schwierigkeitsgrad erhöht sich durch die Endkontraktionen – an der höchsten Stelle leicht noch drei- bis viermal anheben.

Hilfestellung: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

„Hier sollte man es spüren!“: Bauch- und Rückenmuskulatur



6

7

6. Unterarmstütz mit Aero Step

Ziel: Säulenstabilität und Kraft (Schulter/Core/Hüfte) mit koordinativen Aspekt

Übungsbeschreibung: Plank-Position einnehmen. Unterarme ruhen auf dem Aero Step. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern und sind 90° angewinkelt. Aus den Ellenbogen hochschieben. Kinn zeigt nach hinten, sodass der Kopf eine Linie mit dem Körper bildet. Zehen zeigen zu den Schienbeinen (Abb. 8).

Hilfestellung: Schulterblätter nach außen drücken, Bauchnabel einziehen. Kopf in einer Linie mit Wirbelsäule halten.

Steigerung 1: Gleichzeitig rechten Arm und linkes Bein heben – wechseln (Abb. 9).

„Hier sollte man es spüren!“: Schultern, Rumpf



8

9

7. Nordic Hamstrings

Ziel: Stärkung der Oberschenkelrückseite, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Übungsbeschreibung: Hüftbreit knien, Unterschenkel werden vom Partner auf den Boden gedrückt. Langsam nach vorne neigen. Der Körper bleibt vom Kopf bis zu den Knien auf einer geraden Linie (Abb. 10).

Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen und mit den Händen abfedern (Abb. 11).

Hilfestellung: Langsam beginnen. Auf ausreichende Spannung in der Gesäß- und Bauchmuskulatur achten.

„Hier sollte man es spüren!“: Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur



10



11

8. Beckenstütz hinten

Ziel: Verbesserung der Gesäßmuskulatur

Übungsbeschreibung: Rücklings mit 90° angewinkelten Beinen auf den Boden legen. Die Arme sind seitwärts leicht

ausgestreckt und bleiben während der Übung am Boden (Abb. 12). Mit eingezogenem Bauchnabel Hüften nach oben heben und eine Brücke bilden. Gesäßmuskeln anspannen. Nur Schultern, Arme, Hände und Fersen bleiben am Boden. Position kurz halten, anschließend die Hüften wieder zum Boden senken, ohne ihn zu berühren.

Hilfestellung: Gesäßmuskulatur angespannt lassen.

Steigerung 1: Mit einem Bein „marschieren“.

Steigerung 2: Ein Bein strecken, sodass es eine gerade Linie mit Ihrem Oberkörper bildet (Abb. 13).

„Hier sollte man es spüren!“: Unterer Rücken, Anteile Gesäßmuskulatur



12



13

Fotos: www.cornamix.com