

**DR. ANDREAS SIMON**

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

## Sensomotorisches Training: Ein Präventionszirkel für Fortgeschrittene

Der gesamte Muskel- und Gelenkapparat des menschlichen Körpers ist tagtäglich Situationen ausgesetzt, die nur durch das Zusammen- und Wechselspiel verschiedener Strukturen möglich sind. Zentraler Ausgangspunkt ist hierbei die Körpermitte, der Rumpf sowie das Zwerchfell, dem zentrale Steuer-, Stabilisierungs- und Dämpfungsfunktionen zukommen. Der Einfluss dieses Bereichs auf die Qualität von Bewegung, Bewegungskontrolle und Bewegungskontrolle ist mittlerweile hinreichend belegt. Training, das die Rumpfregeion aus mehrdimensionaler Sicht aufbaut, um das komplexe Zusammenspiel der Haltemuskulatur unter sich ständig ändernden Bedingungen zu optimieren, ist daher zu präferieren. Damit wird eine optimale dynamische Stabilität erzeugt. Ist diese nicht ausreichend gewährleistet, können selbst alltägliche Aufgaben wie die korrekte Haltung beim Sitzen vor dem Computer oder Tragen von Einkaufstaschen bzw. deren Kräfteinwirkungen zu erheblichen Schädigungen führen.

Die folgenden Übungen stellen einen **Präventionszirkel für Fortgeschrittene** nach dem Konzept des Bodydynamix-Präventionszirkels von Cornamix dar, der von den Krankenkassen nach § 20 SGB V anerkannt ist. Weitere Hinweise sind auf [www.cornamix.com](http://www.cornamix.com) zu finden. Pro Station arbeiten 2 Personen. Die Belastungsphase beträgt 45 sec., dann erfolgt ein Seiten- bzw. Partnerwechsel, 2 Durchgänge pro Station.

### 1. Liegestützwechselsprünge

**Ziel:** Stärkung der Brust-, vordere Schulter- und Armstreckmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aus dem Stand in die Hocke gehen (Abb. 1), von dort aus in die Liegestützposition springen, einen Liegestütz ausführen (Abb. 2), zurück in die Hocke springen, einen Hocksprung machen (Abb. 3) und wieder stehen.

**Hilfestellung:** Beim Liegestütz ein Hohlkreuz vermeiden und auf die mittige Position mit dem Schultergürtel über dem Kissen achten.

„Hier sollten Sie es spüren!": Brust-, vordere Schulter- und Armstreckmuskulatur

### 2. Schwebesitz auf Aero Step

**Ziel:** Stärkung der Bauchmuskulatur mit koordinativem Aspekt

**Übungsbeschreibung:** Im aufrechten Sitz auf dem Aero Step die Beine angewinkelt anheben und die Hände vor und hinter dem Körper zusammenführen (Abb. 4).

**Hilfestellung:** Hohlkreuzstellung vermeiden und die Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Steigerung: Je weiter sich die Arme in Richtung Kopf oder vom Körper weg verlagern, desto schwieriger ist die Übung.

„Hier sollten Sie es spüren!": Bauchmuskulatur

### 3. Seitlicher Ausfallschritt

**Ziel:** Aktivierung, Dehnung sowie Verbesserung der Flexibilität der unteren Extremität

**Übungsbeschreibung:** Aufrechte Körperhaltung einnehmen.

Einen Schritt nach rechts machen, dabei die Zehen gerade und die Füße flach auf dem Boden halten. Auf das rechte Bein stützen und das linke Bein gerade ausstrecken. Das Gewicht liegt auf dem rechten Mittelfuß und der Ferse. So tief wie möglich in die Hocke gehen, Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurückbewegen.

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

„Hier sollten Sie es spüren!": Ein Ziehen auf der Innenseite Ihres Oberschenkels





## 4. Vierfüßlerstütz seitlich

**Ziel:** Stärkung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Im Vierfüßlerstand bei neutraler Wirbelsäulenhaltung (leichtes „Hohlkreuz“), Ellenbogen leicht gebeugt, aus der angespannten Gesäßmuskulatur heraus die Knie unterhalb der Hüftgelenke max. 10 cm anheben, ohne dass sich dabei die Lendenwirbelsäule oder das Becken bewegt/seitlich kippt. Blick zum Boden. Arm und Bein einer Seite gleichzeitig anheben (Abb. 5). Die angehobene Seite wird gestreckt, sodass eine gerade Linie zwischen Fuß und Hand entsteht.

**Hilfestellung:** Becken stabil und waagrecht halten, Knie nicht verdrehen.

„Hier sollten Sie es spüren!“: Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

## 5. Handstand mit dem Swiss Ball

**Ziel:** Stärkung des hinteren Schultergürtels, der Armbeugermuskulatur sowie der breiten Rückenmuskeln

**Übungsbeschreibung:** Langsam mit den Zehenspitzen auf den Swiss Ball stellen, Ganzkörperspannung einnehmen und anschließend die Füße leicht zum Körper ziehen, sodass die Knie leicht gebeugt sind. Gesicht zeigt zum Ball (Abb. 6). In dieser Position werden die Ellenbogen angebeugt und wieder gestreckt.

**Hilfestellung:** Hände nicht zu weit nach vorne aufsetzen, da sonst die Hüfte nicht über den Körperschwerpunkt kommt. Hände möglichst nah vor den Kopf setzen.

„Hier sollten Sie es spüren!“: Schultergürtel, Armbeugermuskulatur, breiter Rückenmuskel



## 6. Kniestand mit Aero Step

**Ziel:** Stärkung der Oberschenkelrückseite, Gesäß- und Rückenmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Hüftbreit knien, Unterschenkel liegen mit dem Knie auf einem Aero Step auf. Langsam nach vorne neigen, sodass der Körper vom Kopf bis zu den Knien auf einer geraden Linie bleibt. Kurz vor dem Punkt, an dem der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann (Abb. 7), stoppen und zurückbewegen.



**Variante:** Durchführung mit gestreckten Armen.

**Hilfestellung:** Langsame Bewegung, Oberkörper gerade „Hier sollten Sie es spüren!“: Oberschenkelrückseite sowie Gesäß

## 7. Unterarmstütz seitlich mit Gymnastikball

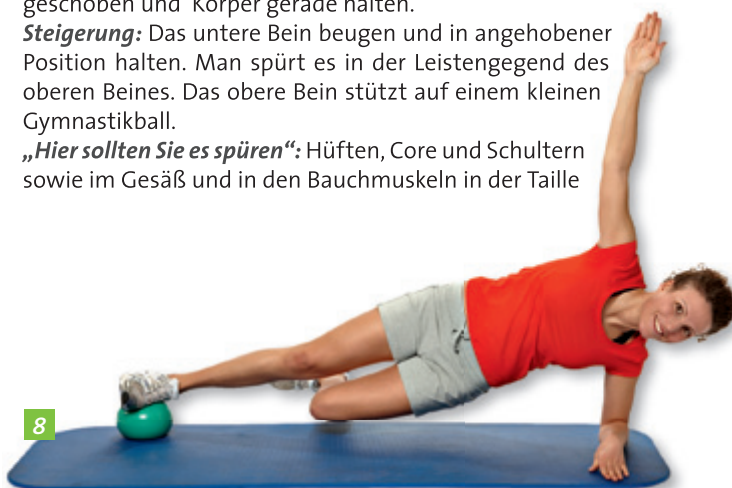
**Ziel:** Stärkung der Körperkernstabilität und Kraft (Schulter/Körperkern/Hüfte)

**Übungsbeschreibung:** Seitenlage. Der Unterarm liegt auf dem Boden, sodass der Ellenbogen unterhalb der Schulter ist. Den Körper von Kopf bis Fuß auf einer geraden Linie halten, die Zehen zu den Knien hochziehen. Aus den Ellenbogen hochschieben. In gestreckter Position Arm heben. Um den koordinativen Schwerpunkt zu erhöhen, stützen die Füße auf einen Gymnastikball (Abb. 8).

**Hilfestellung:** Hüften nach oben schieben und Zehen zu den Knien gerichtet. Nur die untere Kante des Fußes und die Ellenbogen haben Kontakt mit dem Boden. Hüften nach vorne geschoben und Körper gerade halten.

**Steigerung:** Das untere Bein beugen und in angehobener Position halten. Man spürt es in der Leistenregion des oberen Beines. Das obere Bein stützt auf einem kleinen Gymnastikball.

„Hier sollten Sie es spüren!“: Hüften, Core und Schultern sowie im Gesäß und in den Bauchmuskeln in der Taille



## 8. Nordic Hamstrings

**Ziel:** Stärkung der Oberschenkelrückseite, Gesäß- und Rückenmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Hüftbreit knien, Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. Langsam nach vorne neigen, dabei bleibt der Körper von Kopf bis zu den Knien auf einer geraden Linie. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, langsam zurück in die Ausgangsposition bewegen. Den Oberkörper nicht absetzen, um die Muskelspannung zu halten.

**Hilfestellung:** Übung anfangs langsam durchführen. Während der Durchführung auf ausreichende Spannung von Gesäß- und Bauchmuskulatur achten.

„Hier sollten Sie es spüren!“: Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

### Literatur:

Pappert, G. 6 Schmölder, B. (2010). Core Training für einen gesunden Rücken. Urban & Fischer. München.  
Weineck, J. (2004). Optimales Training. Spitta Verlag, Balingen

Fotos: www.cornamix.com