

Stabi und Core

Stabi-Übungen:

1. Einbeiniges stehen mit knee lift bis zum Sprung
2. Einbeiniges stehen mit Bein hinten seitlich federn
3. Einbeinige Squats (mit hinten kreuzen und ausdrehen)
4. Breiter Stand auf Zehenspitzen, leicht gebeugte Knie, Armposition zum V, Daumen oben, Schulterblätter nach hinten/unten ziehen

Mit Stabi-Pad

- Schwingen/Repeater Knee lift
- Zehenspitzen vs. Ferse
- Ausfallschritte inkl. Knee lift (seitlich)
- Ausfallschritt mit Knee lift zum Sprung

Matte

1. Crunches (Beine angewinkelt, Arme gestreckt)
2. Crunches (Beine angewinkelt, in leicht seitlicher Position, „hochziehen“)
3. Crunches (Beine angewinkelt, „hochziehen“)
4. Beckenlift (einbeinig, unten kreuzen)
5. Seitstütz mit eindrehen
6. Vierfüßlerstand

Theoretischer Hintergrund:

Core-Training= Kern

Kern = Körperkern (tiefliegende Muskulatur des Rumpfes)

Sensomotorisches Training = Training dieser tief liegenden Muskeln des „Körperkerns“ (Core), unter Ausnutzung modulierender Effekte interner und externer Reize auf die Haltungsmotorik

Koordination = das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes. (MECHLING in Röthig, Sportwissenschaftliches Lexikon, 1992, 251)

Unterscheidung zwischen **Intramuskulärer Koordination** (Zusammenwirken von Nerv und Muskel in einem Muskel) und **Intermuskulärer Koordination** (Zusammenwirken verschiedener Muskeln bei einem Bewegungsablauf)

Koordinationstraining= Ziel: eine Verbesserung bzw. Optimierung der Bewegungskoordination. Erreicht soll dieses Ziel durch wiederholtes Üben spezifischer koordinativer Anforderungen

Sensomotorisches Training = Sensorik + Motorik + Training

Sensorik = Reizaufnahme über Rezeptoren und deren Weiterleitung und Verarbeitung zum bzw. im ZNS

Motorik= Weiterleitung umgewandelter Signale an die Muskulatur und deren Umsetzung in Bewegungen

Training= Leistungsverbesserung durch gezielte Übungen

Das sensomotorische Training hat die Stabilisierung von Haltung und Bewegung zum Ziel. Inhalt eines sensomotorischen Trainings muss daher sowohl ein neurophysiologisches Stabilisierungstraining, das zu einer präziseren Ansteuerung der Muskulatur führt, als auch ein koordinatives Kräftigungstraining, das die kleinen, haltungsstabilisierenden Muskeln stärkt, sein.

Gelenke werden mittels 3 verschiedenen Systemen stabilisiert:

1. Passive Bewegungsapparat (Knochen, Bänder, Kapseln)
2. Aktive Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen)
3. Zentrale und periphere Nervensystem

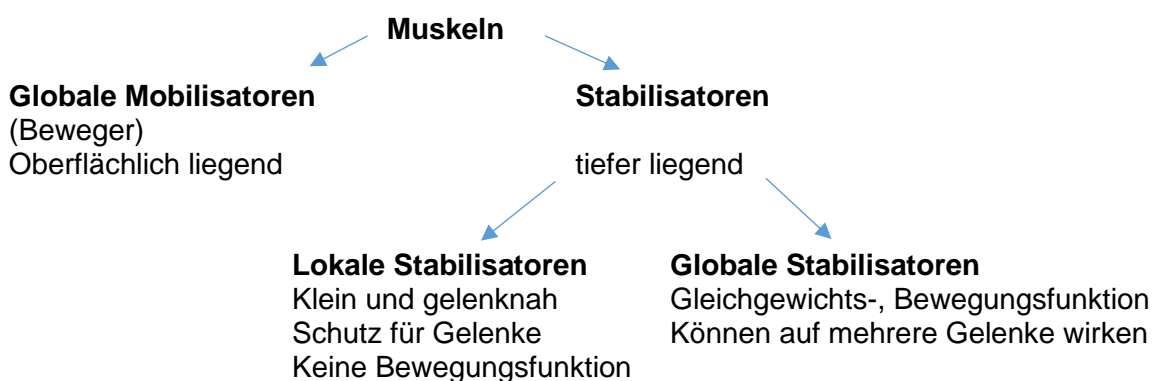
⇒ !!! Ein sensomotorisches Training verbessert nicht die Reflexgeschwindigkeit, sondern führt zu einer früheren und stärkeren Aktivierung der gelenkstabilisierenden Muskeln

Wie steuern Muskeln unsere Haltung?

Entsprechend Ihrer Funktion für die Gelenke der Wirbelsäule und somit der Rumpfstabilisation, kann man zwischen 2 bzw. 3 Muskelsystemen unterscheiden:

- **Das innere, lokale System:** Diese tiefliegenden Muskeln befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Wirbelsäule. Sie sind für die Feinjustierung der Wirbelsäule, die lokale und statische Stabilität und die Kontrolle von Gelenkbewegungen in der „neutralen Zone“ zuständig.
- **Das äußere, globale System:** Diese Muskeln sorgen für die dynamische Stabilität sowie für die Kontrolle und Koordination einer Bewegung. Je nachdem, ob diese Muskeln eher für Haltefunktionen bzw. Kontrollfunktionen für Bewegungen zuständig sind, oder ob sie vorwiegend für die Bewegungen mit größeren Umfängen selbst verantwortlich sind, unterscheidet man nochmals zwischen:
 - o Globalen Stabilisatoren und
 - o Globalen Mobilisatoren

Besonders wichtig für die Körperhaltung sind die Stabilisatoren, die meist tiefer und schräg zur Bewegungsrichtung liegen. Bei ihnen kann man nochmals zwischen lokalen Stabilisatoren und globalen Stabilisatoren unterscheiden



Stabilisierende Muskulatur:
Körperkern (Core) und Sprunggelenk

