

ALEXANDER HOHENER  
THOMAS MÜNCH



Inklusive 44  
Übungsvideos  
online

# CORE. POWER.

Das Training  
für harte Kerne

G|U



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS



# INHALT

## THEORIE

WAS IST CORE TRAINING? 6

## PRAXIS

### TRAINING PHASE 1 16

- Y- und T-Armlift 18
- Quadruped Rocking 19
- Dead Bug Easy 20
- Plank Frontal 21
- Plank Lateral 21
- Bridge Physioball Easy 22
- Hip Crossover Easy 23
- The World's Longest Stretch 24
- Lunge Forward Easy 26
- Inverted Hamstring Stretch 27
- Lunge Lateral Static 28
- Quadriceps Stretch 29
- Bound Linear Miniband 30
- Bound Lateral Miniband 31
- Crunch Physioball 32
- Lunge Backward Easy 32
- Push-up Physioball Easy 33
- Bridge One Leg 34
- Side Rolls Physioball 35
- Rows Easy 35
- Mountain Climber 36
- Quarter Squat Jumps 37

### TRAINING PHASE 2 38

- Reach and Roll Physioball 40
- Miniband Straight Knee 41
- Plank Spiderman 42
- Plank Lateral Dynamic 43
- Dead Bug with Arms 44
- Hip Crossover Medium 45
- Bridge Physioball Medium 46
- Lunge Backward Medium 47
- Handwalk 48
- Lunge Lateral Marching 49
- Leg Cradle 50
- Bound Linear 51
- Bound Lateral 51
- Lunge Forward Medium 52
- Knee Tuck Physioball 53
- Leg Curls Physioball 54
- Push-up Physioball Medium 55
- Russian Twist Physioball 56
- Rows Medium 57
- Knee Tuck Jumps 58
- Squat Jumps 59

### ZUM NACHSCHLAGEN

- Register 60
- Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen 62
- Impressum 64



# WAS IST CORE TRAINING?

**»MEINE STÄRKE KOMMT AUS MEINEM BAUCH. DORT LIEGEN DER KÖRPERSCHWERPUNKT UND DIE QUELLE WIRKLICHER KRAFT.« DIESES ZITAT VON BRUCE LEE ERSCHEINT WIE EIN WERBESLOGAN FÜR CORE TRAINING. PROBIERE ES DOCH EINFACH SELBST AUS!**

Core Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das den Fokus auf die Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur legt. Damit sind aber nicht nur Bauch und Rücken gemeint. Der Core umfasst den gesamten Bereich zwischen Hüfte und Schultern. Ein Profigolfer schlägt einen Golfball nicht allein durch seine Armkraft bis zu 400 Meter weit. Die Kraft und Energie dafür entspringt seinem Core und wird von dort an seine Arme und den Schläger weitergegeben.

Der Rumpf ist Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers. Beim Core Training führen daher Arme und Beine Bewegungen aus, während der Rumpf ruhig und stabil bleibt – ganz im Gegensatz zum klassischen Gerätetraining, bei dem sehr häufig in sitzender Position trainiert und der Körper durch das Gerät

Du willst leistungsfähiger sein? Schlanker, fitter und sportlicher aussehen? Mit Core Training schaffst du das alles. Denn es verleiht deinem Körper Stabilität, Kraft und straffe Konturen.



stabilisiert wird. Dabei bewegen sich die Menschen ohnehin schon immer weniger. In der Arbeit sitzen sie vor dem PC und in der Freizeit vor dem Fernseher. Warum sollten sie auch noch im Sitzen Sport treiben?

## **WAS BRINGT DAS TRAINING?**

Beim Core Training absolvierst du in schneller Abfolge viele Übungen – ohne große Pausen. Da immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig arbeiten, ist die Intensität sehr hoch und dein Puls bleibt auf einem konstant hohen Level. Dadurch wirst du nicht nur kräftiger, sondern verbrennst auch viele Kalorien. Fettmasse wird in Muskelmasse umgewandelt und diese erhöht wiederum deinen Energieumsatz. Du wirst schlanker, straffer und athletischer.

Das Core Training zielt nicht darauf ab, massige Muskelberge zu formen, sondern ausbalancierte, athletische Körper. Es verbessert sowohl deine Kraft als auch deine Ausdauer. Durch die Vielzahl an Dehnungs- und Mobilitätsübungen zu Beginn des Trainings wird dein Körper außerdem beweglicher und flexibler. Das Becken wird gelockert und aufgerichtet. Deine Muskeln werden elastischer, was deine Körperhaltung optimiert und dadurch indirekt dein Körpergefühl verbessert und dein Selbstvertrauen stärkt. Durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht auf Bällen oder instabilem Untergrund wird zudem deine tief liegende Muskulatur gezielt gestärkt. Nicht zuletzt werden bei körperlicher Aktivität Glückshormone ausgeschüttet, die für weniger Stress und mehr Wohlbefinden sowie Energie sorgen. Selbst wenn das Training anfangs vielleicht nur Mittel zum Zweck ist, um abzunehmen oder fitter zu werden: Mit der Zeit wird es zur Routine und macht immer mehr Spaß. Du wirst merken, dass du dich danach besser fühlst und mental ausgeglichener bist. Du bist zwar ausgepowert, aber zufrieden und stolz darauf, dein Bestes gegeben zu haben. Das motiviert fürs nächste Training und gibt dir zusätzliche Energie für den Alltag.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erhaltung (Prävention) und Wiederherstellung (Rehabilitation) der Gesundheit. Core Training hilft gegen Schmerzen entlang der Wirbelsäule, zum Beispiel gegen Nackenverspannungen und Rückenschmerzen.

# TRAINING PHASE 1



Die erste Phase des Trainings dient dazu, dich mit den Bewegungsabläufen des Core Trainings vertraut zu machen. Du wirst die richtigen Techniken erlernen und mit jeder Woche die Intensität steigern. Nach drei Wochen solltest du diesen Plan perfekt durchführen können:

## AUF EINEN BLICK: PHASE 1

### Prevention

- Y-Armlift (▶ Seite 18; WH 8/10/12)
- T-Armlift (▶ Seite 18; WH 8/10/12)
- Quadruped Rocking (▶ Seite 19; WH 6/8/10)
- Dead Bug Easy (▶ Seite 20; WH 8/10/12)
- Plank Frontal (▶ Seite 21; WH 25 sec/35 sec/45 sec)
- Plank Lateral (▶ Seite 21; WH 25 sec/35 sec/45 sec)
- Bridge Physioball Easy (▶ Seite 22; WH 8/10/12)
- Hip Crossover Easy (▶ Seite 23; WH 6/8/10)

### Movement Preparation

- The World's Longest Stretch (▶ Seite 24f.; WH 4/5/6)
- Lunge Forward Easy (▶ Seite 26; WH 4/5/6)
- Inverted Hamstring Stretch (▶ Seite 27; WH 4/5/6)
- Lunge Lateral Static (▶ Seite 28; WH 4/5/6)
- Quadriceps Stretch (▶ Seite 29; WH 4/5/6)

### Explosive Jumps

- Bound Linear Miniband (▶ Seite 30; WH 4/5/6)
- Bound Lateral Miniband (▶ Seite 31; WH 4/5/6)

### Strength

Zirkel 1:

- Crunch Physioball (▶ Seite 32; WH 2 × 10/2 × 12/3 × 15)
- Lunge Backward Easy (▶ Seite 32; WH 2 × 10/2 × 12/3 × 15)
- Push-up Physioball Easy (▶ Seite 33; WH 2 × 10/2 × 12/3 × 15)

Zirkel 2:

- Bridge one Leg (▶ Seite 34; WH 2 × 8/2 × 10/3 × 12)
- Side Rolls Physioball (▶ Seite 35; WH 2 × 8/2 × 10/3 × 12)
- Rows Easy (▶ Seite 35; WH 2 × 8/2 × 10/3 × 12)

### Endurance – High Intensity Interval Training

- Mountain Climber (▶ Seite 36; WH 4 × 20 sec)
- Quarter Squat Jumps (▶ Seite 37; WH 4 × 20 sec)

### WICHTIG

- Führe alle Übungen ohne Pause durch. Die Übungen innerhalb der Zirkel absolvierst du ebenfalls möglichst ohne Pause, anschließend wiederholst du die gleiche Abfolge.
- Du absolvierst immer beide Zirkel. Auch hier gilt: Beim Wechsel von Zirkel 1 auf Zirkel 2 möglichst keine Pause machen.
- Steigere die Wiederholungszahl (WH) wie angegeben mit jeder Trainingswoche.
- Atme bei Anstrengung aus, bei Entspannung ein.



## PREVENTION

## Y-ARMLIFT

**Diese Warm-up-Übung verbessert deine Haltung und kräftigt deine Schultern sowie den oberen und den unteren Rücken.**

**1** Deine Fußstellung ist hüftbreit. Die Knie sind leicht gebeugt, das Gesäß leicht nach hinten geschoben. Neige den Oberkörper nach vorne und halte dabei den Rücken gerade. Deine Arme hängen nach unten.

**2** Ziehe deine Schulterblätter nach hinten unten und hebe die Arme leicht geöffnet nach vorne an. Leite die Bewegung mit den Schulterblättern ein, nicht mit den Armen. Deine Arme bilden jetzt eine Y-Form, die Daumen zeigen nach oben (Bild oben). Dann senkst du die Arme wieder und lässt die Schulterblätter locker.

**3** Wiederhole die Übung in der ersten Woche 8-mal, in der zweiten Woche 10-mal und in der dritten Woche 12-mal.



## T-ARMLIFT

**Mit dieser Variante geht das Warm-up weiter.**

**1** Die Ausgangsstellung gleicht der beim Y-Armlift. Diesmal jedoch hebst du die Arme seitlich an, während du deine Schulterblätter nach hinten unten ziehst. Deine Arme bilden jetzt eine T-Form, die Daumen zeigen nach oben (Bild unten).

**2** Lass die Arme wieder sinken und die Schulterblätter locker. Dann geht es wieder nach oben.

**3** Wiederhole auch diese Übung in der ersten Woche 8-mal, in der zweiten 10-mal und in der dritten 12-mal.



## PREVENTION

# QUADRUPED ROCKING

**Im Vierfüßlerstand kräftigst du deinen unteren Rücken und mobilisierst deine Hüfte.**

- 1** Begib dich in den Vierfüßlerstand und platziere deine Hände senkrecht unter den Schultern.
- 2** Krümme deinen Rücken zunächst zum Katzenbuckel. Anschließend gehst du ins Hohlkreuz. Suche die neutrale Position zwischen Hohlkreuz und Katzenbuckel und halte sie.
- 3** Setze dich mit dem Po auf die Fersen. Vermeide, dass dein Rücken dabei rund wird, und halte dein Becken in unveränderter Position. Aktiviere dabei deine Bauchmuskulatur.
- 4** Komm wieder zurück nach oben in die neutrale Position.
- 5** Wiederhole die Übung in der ersten Woche 6-mal, in der zweiten Woche 8-mal und in der dritten Woche 10-mal.





## MOVEMENT PREPARATION

# THE WORLD'S LONGEST STRETCH

**Mit dieser komplexen Übung dehnt du Po, Leisten, Oberschenkelrückseiten, Waden und Hüftbeuger. Zugleich mobilisierst du den oberen Rücken.**



**1** Stell dich aufrecht hin, greife dein linkes Knie und ziehe es zur Brust. Halte die Füße angezogen. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Standbein und Hüfte sind gestreckt. Halte die Position 2 Sekunden.

**2** Drücke dich mit dem rechten Bein auf die Zehenspitzen und mach mit dem linken einen weiten Schritt nach vorne. Setze deine rechte Hand auf der Höhe der linken Ferse am Boden ab und strecke das linke Bein durch. Führe den linken Ellbogen ans linke Knie und versuche, ihn innen am Knie Richtung Boden zu drücken. Verweile abermals 2 Sekunden.

**3** Jetzt drehst du den linken Arm so weit es geht zur Decke auf. Der linke Fuß bleibt flach auf dem Boden, die Knie dürfen nicht zur Seite kippen. 2 Sekunden halten.



**4** Setze deine linke Hand außen neben dem linken Fuß auf. Drücke die Ferse in den Boden. Strecke das rechte Bein möglichst weit durch, ohne dabei die Hände vom Boden zu lösen. 2 Sekunden halten.

**5** Richte dich wieder auf, ziehe das linke Bein zur Brust hoch und greife es mit beiden Händen und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

**6** Wiederholung: In der ersten Woche 4-mal pro Seite, in der zweiten Woche 5-mal und in der dritten Woche 6-mal.

**ATME**  
**TIEF**

**IN DIE**  
**DEHNUNG**



## PREVENTION

# DEAD BUG WITH ARMS

Indem du die Arme hinzunimmst, wird der Käfer anspruchsvoller und komplexer. Du kräftigst effektiv deinen Bauch und Rumpf.



## DU WILLST NOCH MEHR?

Ziehe aus der Dead-Bug-Position deinen linken Ellbogen zum angewinkelten rechten Knie. Dabei hebt sich dein Oberkörper und die linke Schulter löst sich vom Boden. Halte die Crunch-Position für 1 Sekunde. Dann gehst du zurück in die Ausgangsstellung und führst den Bewegungsablauf ohne Pause auf der anderen Seite aus.

**1** Lege dich auf den Rücken, die Arme neben den Körper. Ziehe deine Knie in einem 90-Grad-Winkel zur Brust und die Füße zu den Schienbeinen.

**2** Drücke deinen unteren Rücken fest in den Boden. Dann streckst du gleichzeitig das linke Bein nach vorne und den rechten Arm nach hinten. Strecke das Bein nur so weit, dass der Rücken durchgehend auf dem Boden liegen bleibt. Das rechte Knie hältst du weiterhin angezogen.

**3** Halte diese Position 1 Sekunde. Dann bewegst du Arme und Beine im Wechsel weiter.

**4** Wiederhole das Ganze in der ersten Woche 8-mal pro Seite, in der zweiten Woche 10-mal und in der dritten 12-mal.



## PREVENTION

# HIP CROSSOVER MEDIUM

**Diese Übung kennst du aus der ersten Trainingsphase. Durch das Anheben der Beine kommt eine zusätzliche Kraftkomponente dazu. Toll für die Bauchmuskeln!**

- 1** Bleibe auf dem Rücken liegen und ziehe beide Knie zur Brust (90-Grad-Winkel). Lege deine Arme seitlich neben dich. Die Handflächen zeigen nach oben.
- 2** Versuche deine Knie in fließenden Bewegungen links und rechts in Richtung Boden zu bewegen. Senke sie dabei nur so weit ab, dass die Schultern nicht vom Boden abheben.
- 3** Wiederhole die Bewegung in der ersten Woche 6-mal pro Seite, in der zweiten Woche 8-mal und in der dritten 10-mal.



## DU WILLST NOCH MEHR?

Du startest ebenfalls in der Rückenlage, die Hüfte zu 90 Grad angewinkelt, die Beine aber diesmal nach oben gestreckt und die Zehenspitzen angezogen. Senke die Beine aus dieser Position abwechselnd langsam nach links und rechts Richtung Boden - gerade so weit, dass sich die Schultern nicht vom Boden lösen. Halte die Hüfte die ganze Zeit über gebeugt, um zu vermeiden, dass du ins Hohlkreuz fällst.



# RAN AN DEN RUMPF!

Entdecke deine Core-Power mit dem kompakten 6-Wochen-Programm für einen schlanken, straffen und athletischen Körper

**OPTIMALES EINSTEIGERPROGRAMM:** Die wichtigsten Basics und Topübungen für einen gelungenen Einstieg in die Trendsportart und wertvolle Ratschläge von den Profis.

**STYLISH UND KOMPETENT:** Detaillierte Step-by-Step-Anleitungen und motivierende Fotos für maximalen Trainingseffekt.

**MULTIMEDIAL:** Zugangscode zu kostenlosen Übungsvideos im Buch enthalten – für grenzenlose Fitness überall und jederzeit.

JEDE ÜBUNG ALS VIDEO  
ZUM STREAMEN



WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-5895-6



9 783833 858956



www.gu.de

G|U