

one2one Workout

- **Erklärung des Mattwork / Core Training**

Die tieferliegende querverlaufende Bauchmuskulatur spürt man vor allem beim Lachen und Ausatmen an der Taille. Wenn man sie stärkt und effizient trainiert, bekommt man einen flachen Bauch. Die inneren schrägen Bauchmuskeln schnüren die Körpermitte zusammen wie ein Korsett und liefern so bei regelmäßigem und effektivem Training eine schlanke Taille. Wer zusätzlich die stützende Muskulatur um den Rumpf trainiert, bekommt automatisch eine bessere Haltung und beugt Rückenschmerzen vor. Der Beckenboden wird bei jeder Übung mit angespannt. Dieser hält die inneren Organe zusammen und muss deshalb gut gekräftigt sein. Das Training kräftigt die gesamte tieferliegende Rumpfmuskulatur und stabilisiert somit die gesamte Wirbelsäule. Weil bei diesem Training stets alle großen Muskeln trainiert werden, kann man Beine und Po gleich mit straffen

- **Seit dem Jürgen Klinsmann 2006** seine WM-Elf mit Hilfe des Core Trainingsprogramms von Marc Verstegen zum Erfolg brachte, ist Core Training populär und angesagt. **Viele Profi-Sportler schwören darauf** und immer mehr Freizeitsportler machen es ihnen gleich. In Amerika ist der Core Trainingstrend nicht mehr aus dem Fitnessgeschehen wegzudenken und auch in Deutschland wird Core Training immer mehr in den Studioalltag integriert.

- **Was genau ist Core Training und was kann ich damit**

erreichen? Der „Core-Bereich“, Kern des Körpers ist der Bereich, der den Körperschwerpunkt darstellt und für eine Stabilität der Bewegung sorgt. Alle Kräfte, die auf die Gliedmaßen übertragen werden, werden über den Rumpf und somit die Core Muskulatur weitergeleitet. Grob gesagt umfasst er den Bereich zwischen Schultern und Kniegelenk. Die zur Core-Stabilität beitragenden Muskeln sind die geraden und schräg verlaufenden Bauchmuskeln, die Rücken-, Becken-, Bein- und Hüftmuskeln. Die Bezeichnung leitet sich vom englischen Begriff 'Core' für Kern ab, das Training zielt folglich auf die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur ab. Vor allem werden durch die Trainingstechniken die Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur gestärkt. Insbesondere die tiefe Bauchmuskulatur und die gesamte Rumpfmuskulatur sind wichtig für eine aufrechte Haltung. Ähnlich wie bei Pilates wird beim Core Training die tieferliegende Muskulatur der Körpermitte ständig angespannt. Core Training bedeutet nicht nur die einzelnen Muskeln zu trainieren, sondern immer mehrere Muskeln im Verbund um so ganze Muskelschlingen zu erreichen. Die Muskulatur der äußeren Extremitäten wird nicht isoliert trainiert, sondern in Kombination mit dem Rumpf in Bewegungsabläufe integriert. **In dem man durch komplexe Übungen die Körpermitte stärkt, gewinnt der ganze Körper an Stabilität und eine gute Haltung. Außerdem schult man auch Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination. Die Muskulatur soll nicht im klassischen Sinne wachsen, sondern effizienter und damit leistungstärker werden.**