



# Unser Trainer ist ne Flasche

Für Läuferinnen ist der Winter die ideale Jahreszeit, um ihr Korsett zu schnüren. Und für Läufer gilt das ebenso. Mit „Korsett“ ist aber keineswegs ein Mieder mit Metallösen aus dem vorletzten Jahrhundert gemeint, sondern die innere und innerste Muskulatur des Rumpfs, also unser inneres Korsett. Dazu gehören die außen liegende Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, aber vor allem auch die tiefliegende quere Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur.

Text und Fotos von JoAnna Zybon

Im Kern geht es genau darum: Um den Kern des Körpers. Englisch „Core“: Unter Core-Training versteht man das Aktivieren und Stärken der vielen tief im Rumpf liegenden kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind. Denn alle Bewegungen, auch das Laufen, beginnen im Zentrum, also im „Kern“ des Körpers.

Core-Training kommt ursprünglich aus Deutschland und ist insbesondere bei Fußballspielern und Kampfsportlern beliebt. Und bei Babys. Jawohl, denn Babys absolvieren während ihrer ersten Lebenswochen und -monate unwissentlich Core-Training: Sie rollen sich vom Bauch auf den Rücken und wieder zurück, versuchen sich aufzurichten, landen wieder auf dem Bauch und krabbeln weiter. Die Kraft für diese Bewegungen kommt aus der Körpermitte.

Die nachfolgenden Übungen wurden von Ahmed Kassim-Schaede konzipiert und vorgeführt. Er ist nicht nur seit nunmehr 25 Jahren in Berlin als vielseitiger Trainer und Dozent bekannt, sondern außerdem Gründer und Geschäftsführer der Medical Fitness Academy MFA GmbH, in der Trainer ausgebildet werden. Beim Berlin-Marathon laufen die Teilnehmer übrigens direkt an seiner Academy vorbei, denn sie befindet sich in der Kleiststraße bei km 36. Allen Läufern, die auch jenseits dieser Markierung noch eine stabile Körperhaltung bewahren möchten und einen ökonomischen Laufstil anstreben, empfiehlt Ahmed ergänzendes Core-Training, besonders im Winter. Übungsraum: eigenes Wohnzimmer. Als Trainingsgeräte eignen sich nicht nur Flaschen, sondern auch Tisch, Handtuch und Kissen. Viel Spaß!

## 1. Übung:

Setzen Sie sich im Gleichgewicht auf Ihre Sitzknochen, beugen Sie die Knie leicht an und balancieren Sie die Füße in der Luft. Ziehen Sie den Bauchnabel

so fest ein, dass der Bauch ganz flach wird. Was, Ihr Bauch will trotz dieser Maßnahme einfach nicht abflachen? Nicht ärgern! Hauptsache, er ist angespannt. Wichtig: Auch die Zehen müssen angespannt sein, ob beschuht oder nicht.

Wenn die Balance gefunden ist, nehmen Sie zwei 1,5 l Wasserflaschen wie Hanteln in beide Hände. Halten Sie die Wasserhanteln in der Flaschenmitte mit ausgestreckten (aber nicht durchgestreckten) Armen gerade vor dem Körper. 15 sec lang statisch halten und absetzen, davon 12 Wiederholungen. Und wer keine Flasche ist, führt die Übung noch in zwei Varianten aus: Um auch die schrägen Bauchmuskeln zu aktivieren, drehen Sie wie auf dem Foto abgebildet die Arme neben dem Körper zur Seite und halten Sie die Flaschen 15 sec lang fest.

Oje! Austrinken oder Entleeren des Inhalts erst nach 12 Wiederholungen erlaubt, also insgesamt nach 36 Wiederholungen (3 Sätze: nach vorne, nach links, nach rechts).

## 2. Übung:

Legen Sie sich auf die Seite und heben den Körper an wie auf dem Bild. Stützen Sie sich auf dem Ellbogen ab, da-



**Übung Nr. 1** – Flaschendreher (für Bauch, Rücken, schräge Bauchmuskeln) Vertrauen Sie Ihrer Balance doch mal zwei Flaschen an.

bei machen Sie es so spannend wie nur möglich: Wichtig ist die Spannung vom Kopf über den Rumpf bis zu den Zehen. Den Kopf aber bitte nicht verkrampfen! Er ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Und mit dem freien Arm dürfen Sie zur Flasche greifen! Sodann den Arm ausstrecken und 15 sec lang halten. Was, Sie schaffen keine 12 Wiederholungen? Ok, dann tauschen Sie 1,5 l Mineralwasser gegen 1 l Wein. Wem das immer noch zu schwer ist: Erst Inhalt austrinken, dann trainieren. Vorteil der letztgenannten Variante: Sie werden beim Üben singen.

## 3. Übung:

Bitte räumen Sie zunächst Ihr Wohnzimmer frei, vor allem den Couchtisch. Er eignet sich hervorragend als Unterlage für softe Liegestütze. Sie sind nicht so anstrengend wie ganze Liegestütze auf allen vieren auf dem Boden. Wichtig: Nach unten blicken, so dass der Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Den Bauchnabel Richtung



**Übung Nr. 2** – Flaschenzug (für kompletten Rumpf)

**Übung Nr. 3 – Tischleindeckdich (für Brust)**

Wirbelsäule ziehen. Praktisch ist diese Liegestütz-Variante vor allem deshalb, weil sie immer mal zwischendurch als Tischgebet im Alltag verrichtet werden kann. Oder sie machen gleich 3 Gänge daraus mit jeweils 12 Wiederholungen. Die Pausen zwischen den Gängen können Sie zum Beispiel zum Aufräumen nutzen.

**4. Übung:**

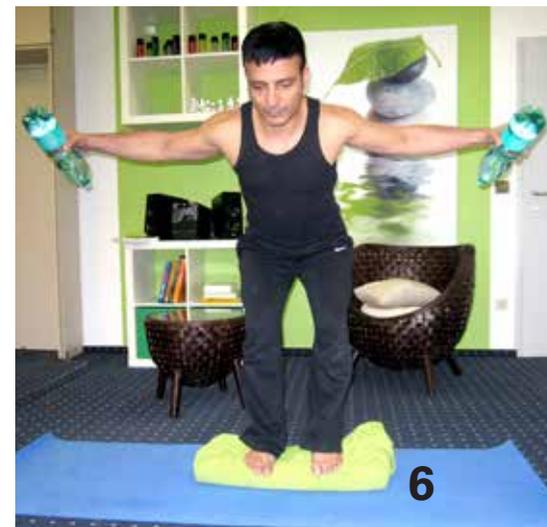
Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie gleichzeitig den Oberkörper und die Beine an. Achtung, nicht nur die Unterschenkel anheben, sondern auch die Knie befinden sich in der Luft! Nur die Oberschenkel liegen auf der Matte. Es hilft ungemein, wenn die Gesäßmuskeln angespannt sind. Die ausgestreckten Arme ziehen ein Handtuch auseinander. Die Handtuchfarbe ist irrelevant, wichtig ist, dass Sie an beiden Enden des Frottees kräftig ziehen, denn so spannt sich unwillkürlich der große Rückenmuskel an. Und das Einziehen des Bauchnabels nicht vergessen! Die Zehen sind gestreckt, der Kopf bleibt gesenkt. Diese Position halten Sie 20 sec lang aus. Was, Sie wollen das Handtuch werfen? Dann verkürzen Sie eben auf 10 sec.

**Übung Nr. 4 – Frottieren (für unteren Rücken und Gesäß)****5. Übung:**

Stellen Sie sich aufrecht auf ein Kissen. Aus hygienischen Gründen wurde es hier in ein Handtuch eingewickelt. Haben Sie die Balance gefunden, marschieren Sie in einer dynamischen Bewegung auf dem Kissen. Wenn Sie im Gleichgewicht sind, bringen Sie beim Marschieren abwechselnd Ihren rechten Ellbogen zum linken Knie und Ihren linken Ellbogen zum rechten Knie. Spannung halten! Übungsdauer 5 bis 7 min. Diese Lektion eignet sich als Warm-Up am Anfang eines Trainings. Aber bitte nicht ins Kissen heulen, wenn es nicht gleich klappt! Wackelkandidaten dürfen die Übung erst einmal ohne Kissen ausprobieren.

**6. Übung:**

Stellen Sie sich im Gleichgewicht auf ein Kissen. Gehen Sie leicht in die Knie und beugen den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn. Wichtig: aus der Hüfte beugen, Rücken gerade lassen. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Schnappen Sie sich zwei Flaschen und halten diese wie Hanteln unten vor dem Körper. Heben Sie die Arme bis zur

**Übung Nr. 5 – Unruhekissen (dynamisches Training für ganzen Körper)****Übung Nr. 6 – Flaschenheben (für oberen Rücken und Bauch)**

Schulterhöhe, ohne die Gelenke durchzustrecken. Oben halten und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. 3 Sätze, jeweils 12 Wiederholungen. Wer hinterher keinen Durst hat, stellt die Hanteln einfach wieder in die Getränkebox zurück.

**(Die Übungsreihe wurde entwickelt und vorgeführt von Ahmed Kassim-Schaede, Medical Fitness Academy Berlin)**

Siehe auch:

[www.medical-fitness-academy.de](http://www.medical-fitness-academy.de)