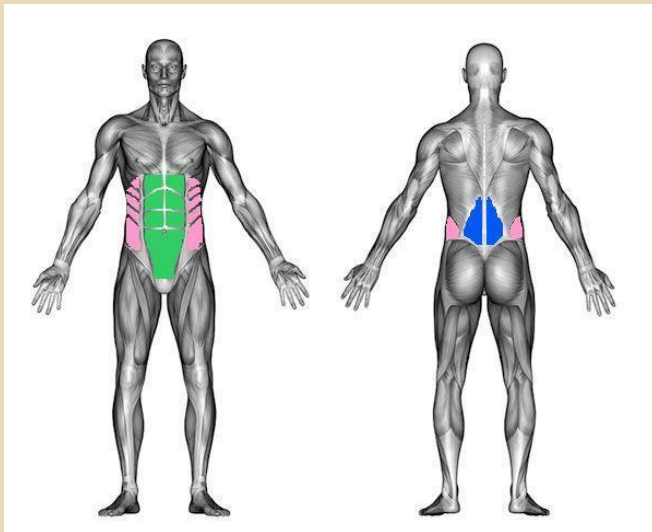


Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 6

Thema: Rumpfstabilität

Der Rumpf ist das Zentrum unseres Körpers. Er sorgt für Stabilität in unserem Körper durch das Übertragen von Kräften und Abstoppen von Bewegung, genauso wie von ihm ausgehend jedoch auch Bewegungen initiiert werden können.



Auch in Bezug auf unsere Kniegesundheit spielt der Rumpf aufgrund all dieser Funktionen eine wichtige Rolle, insbesondere wenn auch das Becken dazu gezählt wird. Denn in unserem Becken sitzen unsere Hüften und diese bestimmen – wie wir ja schon gelernt haben mit – wie unsere Knie ausgerichtet sind.

Doch wie trainiert man den Rumpf am besten?

Lange Zeit galten Sit-Ups und Crunches als das Non-Plus-Ultra. Heute wissen wir aber, dass es sinnvoll ist, zunächst einmal die Funktion des Abstoppens und Aufhaltens von Bewegungen entgegen eines äußeren Einflusses, wie der Schwerkraft, zu trainieren, bevor wir repetitive Bewegungen der Wirbelsäule wie bei den Sit-Ups durchführen.

Letztere mögen vielleicht einen optisch wertvollen Sinn in Bezug auf einen Sixpack haben,

- aber für die Stabilität unseres Rumpfes sind haltende oder abstoppende Übungen wie ein Unterarmstütz oder Unterarmstütz mit Armgleiten wertvoller!

Der Unterarmstütz trainiert das Aufhalten von Bewegung des Rumpfes entgegen der Schwerkrafteinwirkung



Können wir beispielsweise einen Unterarmstütz nicht mehr halten, hängen wir durch und die Hauptlast muss unsere Wirbelsäule tragen (siehe Bild).

Hier ist es daher wichtig, zu trainieren, dass der **Zeitpunkt**, ab dem wir anfangen durchzuhängen, immer weiter **nach hinten verschoben wird**.

Der Unterarmstütz mit Armgleiten trainiert das reaktive Aufhalten von Bewegung des Rumpfes.



Da wir im Alltag und besonders auch beim Sport nicht nur in einer einzigen Position verharren, sondern uns bewegen, ist es bei einem funktionellen Training wichtig, zudem auch die **dynamische Stabilität** zu trainieren. Bei diesen Stabilitätsübungen werden bestimmte Segmente bewegt, während andere stabil gehalten werden, so wie im Bild beim Arm Vorgeiten.