



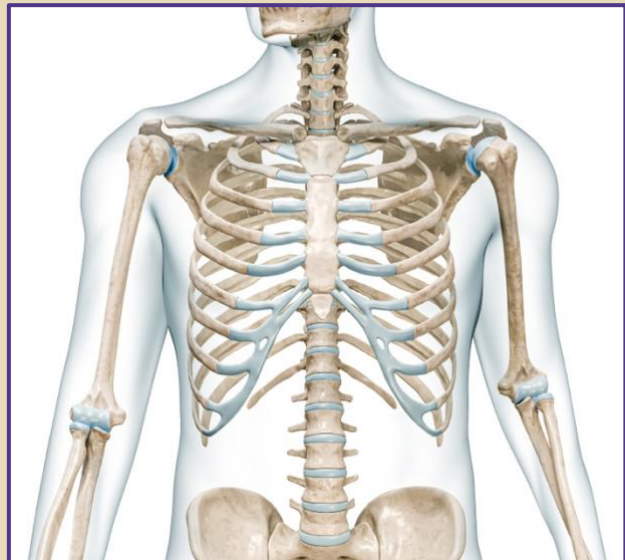
Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 1

Thema: Rumpf und Abnehmen

Wenn wir sagen, wir möchten unseren Rumpf trainieren, denken wir oft nur an unsere Bauchmuskulatur und wollen diese zum „Brennen“ bringen, weil wir uns davon einen „Sixpack“ erhoffen. Zum Rumpf gehört jedoch noch **vieles mehr** und ihn zu trainieren, hilft unserem Körper weit über ästhetische Ziele hinaus.

Zum Rumpf (oft auch Core genannt) gehört nämlich auch noch **Rücken-, Schulter-, und Hüftmuskulatur**. Und wenn wir etwas tiefer schauen, dann sind es auch noch die für die Atmung zuständige **Zwerchfellmuskulatur** und der **Beckenboden**.

Insbesondere die tiefliegenden Rumpfmuskeln sind für die **Stabilisierung der Wirbelsäule** da. So trägt der Rumpf dazu bei, die Wirbelsäule zu schützen und **aufrechtzuerhalten**.



Der Rumpf wird oft als "**Kern**" bezeichnet, da er die **Basis für die Kraftentwicklung und -stabilität** des gesamten Körpers bildet. Eine starke Rumpfmuskulatur verbessert die Leistung in verschiedenen Sportarten und Aktivitäten und verringert das Verletzungsrisiko.

➔ Denn der Rumpf spielt eine entscheidende Rolle bei **der Übertragung von Kräften** zwischen Ober- und Unterkörper. Eine starke und stabile Rumpfmuskulatur ermöglicht eine **effiziente Kraftübertragung**, zum Beispiel bei Bewegungen wie dem Heben von Gewichten, dem Werfen oder Springen.

Eine stabile Rumpfmuskulatur unterstützt die **Balance, Koordination** von Bewegungen und die **Körperkontrolle**. Sie ermöglicht es, den **Körperschwerpunkt effektiv zu kontrollieren** und Ausgleichsbewegungen durchzuführen, um **Stürze oder Verletzungen zu vermeiden**.

Während Übungen wie **Crunches oder Sit-Ups** lediglich die **oberflächlichen Bauchmuskeln** trainieren, sind es Stützübungen wie der Unterarmstütz oder Liegestütze, bei denen der **gesamte Rumpf** herausgefordert wird. Und dies spiegelt die Funktionen des Rumpfes in unseren Alltagsbewegungen und im Sport akkurater wider, weswegen wir bei solchen Übungen von „**funktionellem Training**“ sprechen.

Da hierbei insgesamt auch **deutlich mehr Muskeln aktiv** sind als bei den reinen Bauchmuskelübungen, werden bei gleicher Zeit zudem auch mehr Muskeln gekräftigt und Kalorien verbrannt, was übrigens viel ausschlaggebender ist, um einen Sixpack auch sehen zu können, da hierdurch **mehr Fett verbrannt** wird.

Bei den Rumpfübungen in diesem Kurs aktivieren wir daher sukzessive mehr und mehr Muskeln, um so nicht nur **gesünder** zu trainieren, sondern auch **effizienter** abzunehmen.

Abnehmen

Ziel dieses Kurses ist es nicht nur deine allgemeine Fitness zu verbessern und Muskeln aufzubauen, sondern das Training kann dir auch dabei helfen, **überflüssige Kilos loszuwerden**.

Als vereinfachte **Faustformel** können wir uns merken, dass wir dann an Gewicht verlieren, wenn wir an einem Tag **mehr Kalorien verbrauchen, als wir zu uns nehmen**. Um diese Gleichung negativ werden zu lassen (**Kaloriendefizit**) kann uns Ausdauertraining genauso wie Krafttraining helfen, die nötigen Kalorien zu verbrennen.

Durch Ausdauertraining bringen wir das **Herz-Kreislauf-System** auf Trab und steigern den **Energieverbrauch** unseres Körpers. Während des Ausdauertrainings nutzt der Körper vor allem **Fett und Kohlenhydrate** als Energiequellen, wobei er bei längeren Trainingseinheiten vermehrt dazu tendiert, auf **Fettreserven** zuzugreifen.

Doch der Stoffwechsel wird auch durch **Krafttraining** angekurbelt, denn aufgrund der Anstrengung werden auch hierbei ordentlich Kalorien verbrannt. Und nicht nur das! Wir bauen beim Krafttraining ja gleichzeitig auch **Muskelmasse** auf und das steigert sogar den **Kalorienverbrauch in Ruhephasen**. Wir erhöhen dadurch nämlich unseren sogenannten **Grundumsatz** (Kalorienverbrauch durch übliche Tätigkeiten im Alltag, Sport ausgenommen).

Ein Kilogramm mehr Muskelmasse erhöht den Grundumsatz einigen Quellen zu Folge sogar um bis zu 100 Kalorien. Es lohnt sich daher Muskulatur aufzubauen!

Durch intensiveres **Intervall-Ausdauertraining** (auch „**High Intensity Intervall Training**“ genannt), kann der Stoffwechsel so stark angekurbelt werden, dass sowohl **während** der Aktivität als auch insbesondere **danach** noch ordentlich Kalorien verbrannt werden. Dies wird als **Nachbrenneffekt** bezeichnet. Der Körper benötigt Zeit, um sich nach dem Training zu erholen und wieder auf den Normalzustand zurückzukehren. Während dieser

Erholungsphase, welche **bis zu 48 Stunden** anhalten kann, verbraucht der Körper **zusätzliche Energie** und das führt zu einem **erhöhten Kalorienverbrauch**.

In diesem Kurs nutzen wir **alle drei dieser Methoden**, um ein **höchst effizientes Training** auch in Bezug auf das Abnehmen zu gewährleisten. Die **Ausdauer** wird vor allem zum Ende des Aufwärmens trainiert, gefolgt von den zahlreichen **Kräftigungsübungen** und am Ende einer jeden Kursstunde sorgt dann das **Kraftausdauerintervall** für den vielversprechenden **Nachbrenneffekt**.

Doch neben dem Training spielt natürlich auch die **Ernährung** eine entscheidende Rolle beim Abnehmen. Wie wir schon gelernt haben, lässt sich ein **Kaloriendefizit** nur erreichen, wenn wir nicht mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrennen. Daher sollten wir um abzunehmen auch darauf achten, unsere **Nahrungszufuhr zu kontrollieren**.

Hierbei geht es nicht nur um die Menge, sondern auch die **Qualität** der Nahrung ist wichtig. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend **Proteinen, gesunden Fetten, komplexen Kohlenhydraten**, sowie einer Vielzahl von **Gemüse und Obst** ist wichtig, um den Körper optimal zu versorgen.

Literaturempfehlungen (optional und nicht Kursrelevant):

- Buskies, W. (2009). Fitness-Gesundheits-Training: Die besten Übungen und Programme für das ganze Leben. Hamburg: Rowohlt
- Froböse, I. (2023). Muskeln – die Gesundmacher: So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance | Wie eine gesunde Muskulatur Körper und Psyche positiv beeinflussen können – Berlin: Ullstein
- Hurrelmann K. et al. (2014). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hofgreve Huber Verlag
- Lauren, M. (2017). Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. München: Riva
- Schleip, R. (2014). Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. München: Riva