

## Core-Training – Warum ist es für (Rettungs-)Schwimmer so wichtig?

Unter dem Begriff Core-Training werden Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur zusammengefasst. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur beugt Verletzungen vor und führt zu einer verbesserten Körperhaltung sowie Körperstabilität. Die Stabilität aus der Körpermitte ist nicht zuletzt für eure Wasserlage entscheidend!

Die Rumpfmuskulatur liegt zwischen Zwerchfell und Hüfte. Dazu zählen die geraden und seitlichen Bauchmuskeln, der untere Rücken und die hüftbeugende und -streckende Muskulatur. Sie bildet somit die Voraussetzung für eine effiziente Kraftentwicklung im Wasser.

Wir zeigen euch hier eine kleine Auswahl relevanter Übungen, mit denen ihr schon eine gute Basis als Ergänzung eures Wassertrainings legen könnt. Weiterführende Übungen, Workouts und Videos zur Schwimmtechnik haben wir euch unter folgendem QR-Code zusammengestellt:



Viel Erfolg bei dem Training wünscht euch:

Katrin Meinhardt

## **Unterarmstütz (Planks)**

Die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Die komplette Bauch- und Rückenmuskulatur wird angespannt, sodass sich euer Po nie höher als die Schultern befindet.

Aus dieser Ausgangsposition heraus könnt ihr folgende Challenges bewältigen:

- Die Position so lange wie möglich mit nur einem Arm oder nur einem Bein halten
- Mit den Füßen nach rechts/links laufen
- Den rechten Fuß auf den linken stellen und umgekehrt
- Das Knie so weit wie möglich in Richtung Oberarm bringen

## **Seitlicher Unterarmstütz (Side Plank)**

Bei dieser Abwandlung des normalen Unterarmstützes befindet sich euer Ellenbogen ebenfalls unter der Schulter, die Füße befinden sich entweder aufeinander oder hintereinander (gibt etwas mehr Stabilität). Achtet darauf, dass sich die Hüfte genau auf der Linie zwischen Schulter und Füßen befindet!

## **Einbeiniger seitlicher Unterarmstütz (One-legged Side Plank)**

Aus der Ausgangsposition des seitlichen Unterarmstützes hebt ihr bei dieser Variante zusätzlich das obere Bein so weit wie möglich an. Diese Variante erfordert eine sehr hohe Stabilität in der Körpermitte! Als einfachere Option könnt ihr das untere Bein auf Höhe des Knies abknicken.

## **Brücke (Glute Bridge)**

Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper, der Rücken liegt zu Beginn auf dem Boden. Nun hebt ihr den Po so weit, bis eine gerade Linie zwischen Schultern und Knie entsteht. Achtet darauf, dass der Po nicht absackt!

## **Einbeinige Brücke (One-legged Glute Bridge)**

Aus der Haltung der „normalen“ Brücke hebt ihr ein Bein an. Stabilisiert dabei das untere Bein und achtet besonders darauf, dass es zwischen Knie und Schulter immer noch die gerade Linie gibt (der Po darf nicht absacken!).

## **Käfer-Crunch (Bicycle Crunches)**

Legt euch auf den Rücken und winkelt die Arme an, sodass die Finger euren Kopf leicht berühren. Hebt nun die Schultern sowie die Beine leicht vom Boden ab. Der rechte Ellenbogen wird nun in Richtung des linken Knies geführt, wodurch das linke Bein zeitgleich angewinkelt wird. Wechselt nun beide Seiten ab.

## **Toe-Crunch**

Ihr liegt auf dem Rücken und streckt das rechte Bein im 90-Grad-Winkel nach oben. Versucht nun, den rechten Fuß mit eurer linken Hand zu berühren und wechselt anschließend die Seiten.

## Ausfallschritt (Lunges)

Macht einen Ausfallschritt nach vorne, und achtet dabei darauf, dass der Winkel in beiden Knien etwa 90 Grad beträgt. Das hintere Knie schwebt knapp über dem Boden. Achtet darauf, dass eure Hüfte sowie euer Oberkörper gerade sind und nicht zur Seite schwankt.

## Hockstrecksprung

Eure Ausgangsposition ist eine tiefe Kniebeuge – achtet darauf, dass euer Rücken gerade ist und eure Fersen am Boden sind. Nun stoßt ihr euch kraftvoll aus den Oberschenkeln nach oben und macht einen Strecksprung.

Diese Übung ist übrigens gut für die Schnellkraft, die ihr auch beim Startsprung braucht!

## Core – Trainingsplan (Beispiel):

3 Runden mit je:

- 45 Sekunden Unterarmstütz
- 20 Sekunden seitlicher Unterarmstütz, rechts (wenn möglich einbeinig)
- 20 Sekunden seitlicher Unterarmstütz, links (wenn möglich einbeinig)
- 20 Sekunden „normale“ Brücke
- 10x Einbeinige Brücke (5 Wiederholungen mit dem rechten Bein, 5 Wiederholungen mit dem linken Bein)
- 60 Sekunden Käfer Crunch
- 10x Toe Crunch (5 Wiederholungen pro Seite)
- 60 Sekunden Ausfallschritt
- 10 Hockstrecksprünge

Versucht, zwischen den Übungen so wenig Pausen wie möglich zu machen. Zwischen den Runden solltet ihr zur Erholung ca. 1 Minute Pause machen.