



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Rumpfmuskulatur

Krafttraining ist für viele Sportarten als Ergänzung unerlässlich.

Bei der Durchführung des Krafttrainings werden häufig die Schwerpunkte falsch gesetzt. Die wichtigste Muskulatur ist nicht die Extremitäten-Muskulatur wie Arm-Biceps oder Schultermuskulatur, sondern die Muskulatur des Rumpfs.

Dies gilt insbesondere für Ausdauersportler. Die kräftigsten Armmuskeln helfen dem Schwimmer nicht, wenn er seinen Rumpf nicht über die Schwimmstrecke stabilisieren kann, um eine gute Wasserlage zu erzielen. Die kräftigsten Oberschenkel helfen dem Radfahrer oder Läufer nicht, wenn die Rückenmuskeln zu schwach sind, um das Becken bei jedem Tritt bzw. Schritt zu fixieren. Anzeichen sind z.B. Kreuzschmerzen nach einer langen Radtour.

Hier schaffen in den meisten Fällen [einfache Eigengewichtsübungen](#) Abhilfe.

Ein Nachteil haben diese Übungen: Sind Dysbalancen, also verschieden starke oder lange Antagonisten, das Problem, so werden diese nicht erkannt und eventuell sogar verstärkt. Hier kann eine Muskelfunktionsanalyse helfen, die unser Partner [Ambulantes Reha Centrum](#) anbietet. Diese Muskelfunktionsanalyse liefert objektive Hinweise auf Stärken und Schwächen wie Dysbalancen und individuelle Trainingshinweise zur Behebung.