

Helen Vanderburg

FUSION WORKOUTS

Ihr individuelles Kombinationstraining mit dem Besten
aus Fitness, Yoga, Pilates und Barre



Beginnen wir mit der Feststellung, dass der Rumpf nicht nur aus den Bauchmuskeln besteht, sondern aus allen Muskeln rundum, die ihn stützen. Dazu gehören auch der Schultergürtel und der gesamte Hüft-Becken-Bereich. Die Rumpfmuskeln sind miteinander und mit den Schulter- und Beinmuskeln verbunden. Damit die Rumpfmuskulatur ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, müssen Sie sie dreidimensional trainieren und Übungen für den Ober- und Unterkörper mit einschließen. Zur Vereinfachung dieses komplexen Sachverhalts gliedern wir den Rumpf im Folgenden in drei Bereiche: Schultern/Brustkorb, Bauch/Rücken und Hüften/Becken.

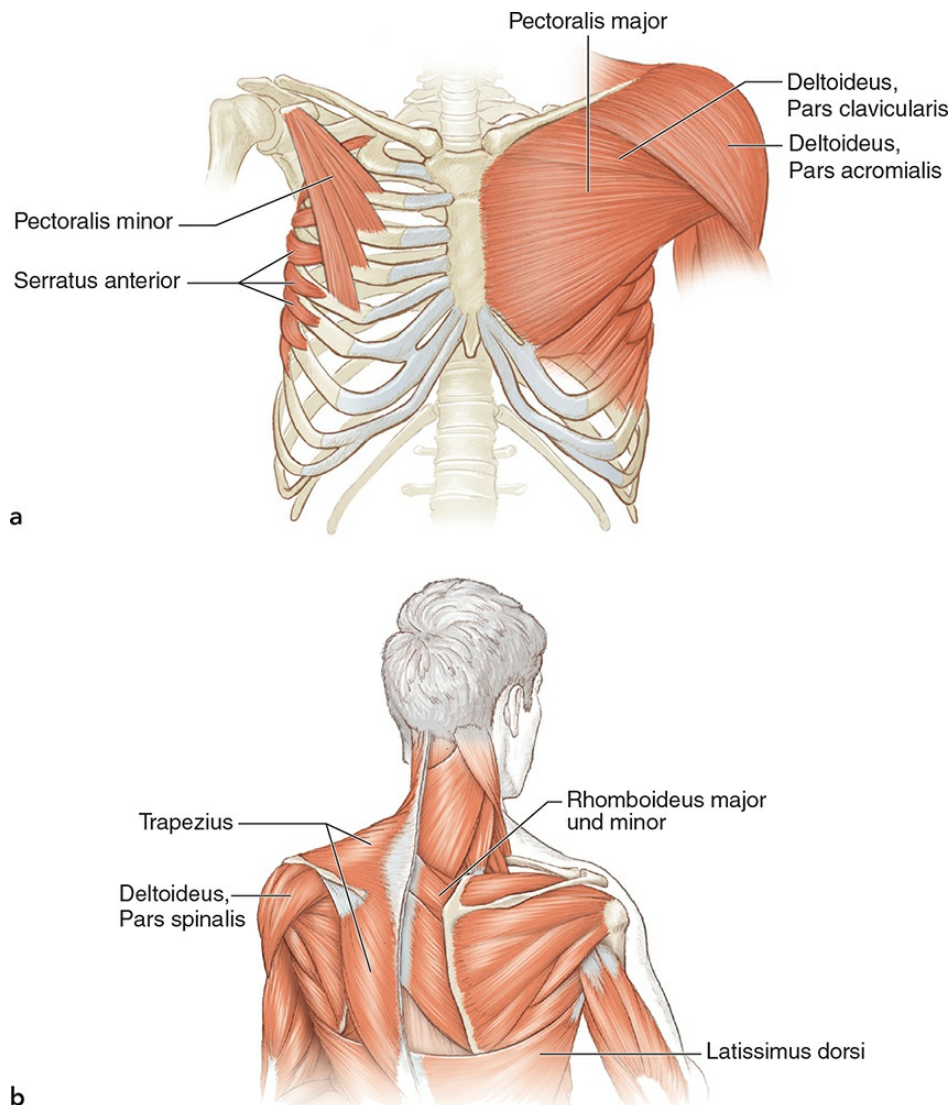


Abbildung 2.1 Die obere Rumpfmuskulatur: (a) Brustmuskeln und vordere Schultermuskulatur, (b) Muskeln des oberen Rückens und rückwärtige Schultermuskulatur

Schultern und Brustkorb

Die obere Rumpfmuskulatur setzt sich aus den Schultermuskeln, den Brustmuskeln und

den Muskeln des oberen Rückens zusammen (siehe [Abb. 2.1 a](#) und [b](#)). Vor allem die Muskulatur des oberen Rückens ist oft schwach ausgebildet. Die Folge: ein Rundrücken und nach vorn hängende Schultern. Diese Haltung ist nicht nur unschön, sondern kann auch eine Reihe muskulärer Probleme im oberen Rücken verursachen. Außerdem schwächt sie die Funktionalität des Rumpfs.

Ein Rundrücken erschwert die Aktivierung der Bauchmuskeln und belastet gleichzeitig die Rückenmuskulatur, die versucht, das Knochengestüt – die Wirbelsäule und den Schultergürtel – in dieser Position zu halten. Um zu spüren, wie unterschiedlich ein Rundrücken und ein gerader Rücken sich anfühlen, machen Sie einmal folgenden Versuch: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, krümmen Sie den oberen Rücken und beobachten Sie, was mit Ihrem Bauch passiert. Die Bauchwand wölbt sich nach vorn, und die Bauchmuskeln stellen die Arbeit ein. Nun richten Sie den Oberkörper wieder auf. Welche Veränderung nehmen Sie wahr? Die Bauchmuskeln werden länger und flacher, und es wird leichter, sie zu kontrahieren oder den Bauch einzuziehen.

Die Übungen der Fusion-Workouts kräftigen die Muskulatur des oberen Rumpfs und verbessern die gesamte Rumpfhaltung. Achten Sie beim Üben daher immer auf eine korrekte Haltung und beherzigen Sie die entsprechenden Anweisungen in den Übungsanleitungen.

Um den Oberkörper korrekt auszurichten, stellen Sie sich aufrecht hin und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Rollen Sie die Schultern nach hinten, sodass die Handflächen nach vorn zeigen, und ziehen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten. Spüren Sie die Aktivierung der oberen Rückenmuskulatur? [Abbildung 2.2 a](#) und [b](#) zeigen beispielhaft eine schlechte, [Abbildung 2.3 a](#) und [b](#) die korrekte Haltung des Oberkörpers.



Abbildung 2.2 Schlechte Haltung von Brust und Schultern: (a) von hinten und (b) von der Seite



Abbildung 2.3 Gute Haltung: (a) von hinten und (b) von der Seite

Bauch und Rücken

Die Muskulatur des zentralen Rumpfbereichs liegt in mehreren Schichten übereinander. Zwerchfell, quer verlaufende Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln, die direkt zur Wirbelsäule gehörenden Rückenmuskeln und die Muskeln des Beckenbodens (siehe [Abb. 2.4 a–d](#)) liegen am tiefsten. Diese Muskeln stabilisieren die Körpermitte und sind für die Stützung der Wirbelsäule sehr wichtig. Um die Belastung des unteren Rückens zu verringern, müssen diese tief liegenden Muskeln trainiert werden.

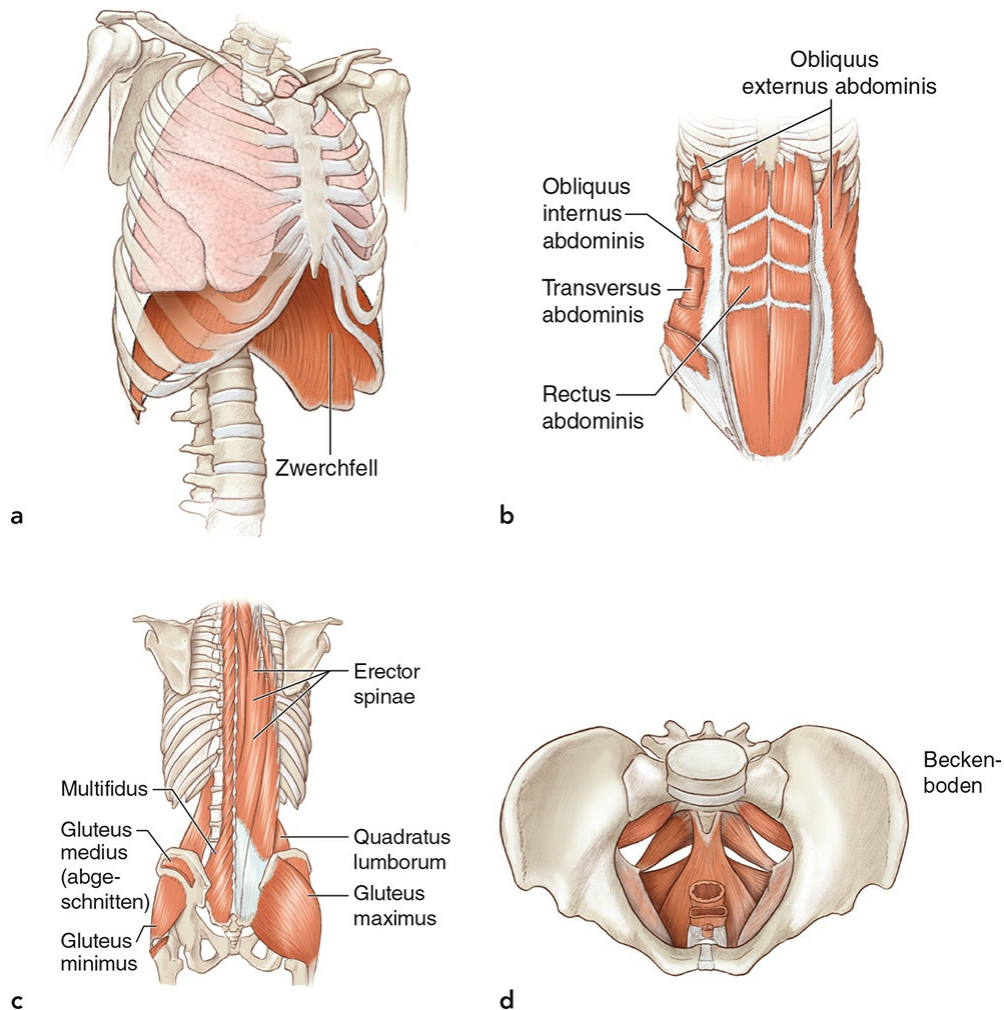


Abbildung 2.4 Die Rumpfmuskulatur umfasst (a) das Zwerchfell, (b) die oberflächlich und tief liegenden Bauchmuskeln, (c) die Rückenmuskulatur und (d) die Muskeln des Beckenbodens.

Bauch und mittlerer Rücken sind zudem das Energiezentrum des Körpers. Ist es gut trainiert, können Sie bei allen Bewegungen (Muskel-)Kraft aus dem Rumpf generieren. Beim Schwingen eines Golfschlägers beispielsweise kommt die Energie für einen langen Abschlag aus dem Rumpf, nicht aus den Armen. Doch eine schlechte Haltung, Bewegungsmangel und Bequemlichkeit lassen die zentralen Rumpfmuskeln häufig verkümmern. Sehr langes Sitzen kann dazu führen, dass sie buchstäblich aus der Form geraten, so wie bei dem soeben geschilderten Experiment, das die Effekte einer schlechten Haltung auf den oberen Rumpf verdeutlichen sollte. Ohne gezieltes Core-Training werden diese Muskeln schwach und verlieren ihre Funktion.

Die 3-D-Atmung

Das Zwerchfell gilt als Atemmuskel, ist wegen seiner anatomischen Lage und der Zusammenarbeit mit den Bauchmuskeln aber auch ein wichtiger tief liegender Rumpfmuskel. Es trägt zur Rumpfstabilisierung bei, stimuliert bei Anwendung effektiver

Atemtechniken die Kontraktion der Rumpfmuskulatur und stärkt so letztlich den Rumpf. Um zu lernen, wie man das Zwerchfell einsetzt und damit die tief liegende Rumpfmuskulatur bewusst aktiviert, probieren Sie die folgende Atemübung aus.

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch (siehe Abb. 2.5). Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Brustkorb sich hebt und der Bauch sich nach außen wölbt (siehe Abb. 2.6 a). Anschließend atmen Sie langsam und kontrolliert durch die Nase aus (siehe Abb. 2.6 b). Nehmen Sie wahr, wie sich zunächst die Beckenbodenmuskeln heben und dann die Bauchmuskeln nach innen und oben in Richtung Zwerchfell ziehen. Achten Sie auf die Spannung, die dadurch entsteht. Wiederholen Sie diese Atemübung, bis Sie das Muster von Entspannung und Spannung beim Ein- und Ausatmen verinnerlicht haben. Alle anderen Bereiche des Körpers sollten entspannt sein. Wenn Nacken- oder Gesichtsmuskeln sich anspannen, versuchen Sie, die Atmung zu stark zu forcieren. Sie sollten kräftig ein- und ausatmen, aber nichts erzwingen.

Wenden Sie diese Atemtechnik auch beim Fusion-Training an, um die tief liegenden Rumpfmuskeln zu aktivieren, die Wirbelsäule, Becken und Rippen stützen. In den Übungsanleitungen wird auch der geeignete Atemrhythmus genau beschrieben.



Abbildung 2.5 3-D-Atmung im Sitzen – Ausgangsposition