



# Personal Core TRAINER

GEZIELTER MUSKELAUFBAU  
FÜR DIE KÖRPERMITTE



# INHALT

SO BENUTZEN SIE DIESES BUCH

## 1 EINFÜHRUNG

WAS IST CORE-MUSKULATUR?	10
DIE WIRBELSÄULE	12
DIE VORDEREN CORE-MUSKELN	14
DIE HINTEREN CORE-MUSKELN	16
WAS IST CORE-TRAINING?	18
CORE-TRAINING FÜR DEN ALLTAG	20
CORE-TRAINING UND KÖRPERHALTUNG	22
CORE-TRAINING UND SPORT	26
CORE-TRAINING UND SCHWANGERSCHAFT	28
WIE STARK SIND IHRE CORE-MUSKELN?	30
ENTWICKELN SIE IHRE CORE-MUSKELN	31
GEEIGNETE TRAININGSGERÄTE	32

## 2 CORE-TRAINING: ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK	36
CORE-ZIELBEWEGUNGEN IM ÜBERBLICK	40

### MOBILISIEREN

BRUSTKORB-ROLLEN	44
SEITLICHES ROLLEN	44
GESÄSS-ROLLEN	44
LENDENWIRBELSÄULEN-ROLLEN	45
ILIOTIBIALBAND-ROLLEN	45
NACKEN DREHEN	46
NACKEN STRECKEN UND BEUGEN	46
NACKEN SEITLICH DEHNEN	47
SCHULTERKREISEN	47
RUMPFDREHEN	48

6 SEITLICHE RUMPFBEUGE	48
RUMPFDREHUNG IM LIEGEN	49
HÜFTDEHNUNG IM LIEGEN	50
KATZENBUCKEL	50
EINFÄDELN	51
DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS	51
HÜFTKREISEN	52
KINDSTELLUNG	52
KOBRA	53
SKORPION	53
RÜCKWÄRTSROLLE	54
SKILÄUFER	54
VORBEUGE IM STEHEN	55

### AKTIVIEREN

AKTIVER BECKENBODEN	56
BALLDRÜCKEN	58
FERSE ZUM KNIE	59
KNIE ZUR BRUST	60
ZEHENTIPPEN	62
BAUCHEINZIEHEN IN BAUCLAGE	64
PFEIL	65
AUSTER	66
BEINHEBEN IN BAUCLAGE	67
STERN	68
RÜCKENSTRECKEN	69
SUPERMAN	70

### GRUNDLAGEN-ÜBUNGEN

BAUCHPRESSE	72
BEINKREISEN	74
UMGEKEHRTE BAUCHPRESSE	75
OBERKÖRPER ANHEBEN	76
SIT-UPS	78
SCHRÄGE BAUCHPRESSE	79
BAUCHPRESSE IN SEITLAGE	80
SEITBEUGE	81
ZUR FERSE BEUGEN	82
»RÖMISCHE« SEITBEUGE	83

