

Weshalb empfiehlt es sich, das Core-Training zu besuchen?

Wir sitzen mehr oder weniger den ganzen Tag bei der Arbeit, was für unseren Rücken, die Schultern und das Gesäss sehr belastend ist. Dieser Belastung und einem Bewegungsmangel kann das Core-Training entgegenwirken. Es bietet die Möglichkeit, einmal in der Woche nicht wie üblich über Mittag (wieder sitzend) zu essen oder eine weitere Sitzung abzuhalten, sondern 40 Minuten den Rumpf des Körpers (= core) zu stärken und damit etwas Gutes für Gesundheit und Fitness zu tun. Das Training kräftigt die schrägen und geraden Bauchmuskeln, die Gesässmuskeln, den Rücken und die Schultern. Es wird Wirbelsäulenschäden oder Rückenschmerzen vorbeugen.



Ein weiterer Grund ist, das Core-Training zu besuchen, dass es für jeden geeignet ist. Egal ob das Ziel, Bewegung, Gewichtsreduzierung, Vorbeugung von Rückenschmerzen oder Sportkondition ist. Denn die Teilnehmenden wählen ihre Trainingsintensität selber, in dem sie die Widerstands- und Körperpositionen oder den Bewegungsradius ihrem Können anpassen. Dadurch trainiert jeder auf seinem Level – aber trotzdem in einer Gruppe.

Ausserdem ist es spannend, mit Mitarbeitenden aus anderen Departementen in Kontakt zu kommen und "gemeinsam zu leiden" – wie es mir immer wieder gesagt wird. Es ist auch egal ob Anfänger oder Athlet, egal welches Alter oder welche Hierarchiestufe, denn jeder Trainierende hat die gleichen 40 Minuten und versucht für sich, das Beste daraus zu machen. Das motiviert und verbindet zugleich.

Welche körperlichen und mentalen Verbesserungen können damit erzielt werden?

Teilnehmende berichten mir, dass sie bereits nach einem Training weniger Verspannungen und Rückenschmerzen verspüren oder eine verbesserte Haltung beim Laufen oder Sitzen einnehmen. Sie sagen mir immer wieder, dass sie sich trotz anstrengendem Training nachher fit fühlen.

Diese Punkte kann ich durch eigene Erfahrung bestätigen. Die Funktionsfähigkeit der Rumpfmuskulatur ist entscheidend, um die Wirbelsäule zu entlasten und bei Belastungen zu schützen. Das ist bei meiner sitzenden Tätigkeit ganz wichtig. Ausserdem bin ich durch regelmässiges Training deutlich weniger müde und länger leistungsfähig.

Nicht zu vernachlässigen ist das regelmässige Training für die mentale Verfassung. Beim Training kann ich mich komplett auf mich konzentrieren und vergesse den Alltag, die Arbeit. Das wirkt sehr befreiend und heilend für den Geist. Danach fühle ich mich wieder motiviert und bereit, die anstehenden Dinge anzupacken.

Welche Sportarten kann das Core-Training zusätzlich unterstützen?

Viele Athleten aller Sportarten – ob Amateure oder Profis – sehen das Core-Training als ideale Ergänzung zu ihrem normalen Training, weil es die funktionelle Kraft steigert und dadurch die Verletzungsgefahr vermindert.

Ist das Training verantwortbar für Unsportliche?

Absolut! Wenn sie sich an die Instruktionen mit den einfacheren Optionen halten, sollten sie sich nicht überfordert fühlen. Falls doch, können selbstverständlich Übungen weggelassen oder kurze Pausen einlegen. Das Wichtigste ist vor allem, sich zum Mitmachen zu überwinden. Der erste Schritt ist meistens der schwierigste. Einmal angefangen, kann man vielleicht nicht mehr aufhören. Mir wurde schon gesagt, dass das Training "Suchtpotential" hätte.

Wer sollte kein Core-Training machen?

Nicht geeignet ist das Training für...

- Personen, die unter beginnenden akuten Schmerzen im unteren Rücken leiden. Diese Krankheitszeichen sollten im Rahmen klinischer Massnahmen behandelt werden.

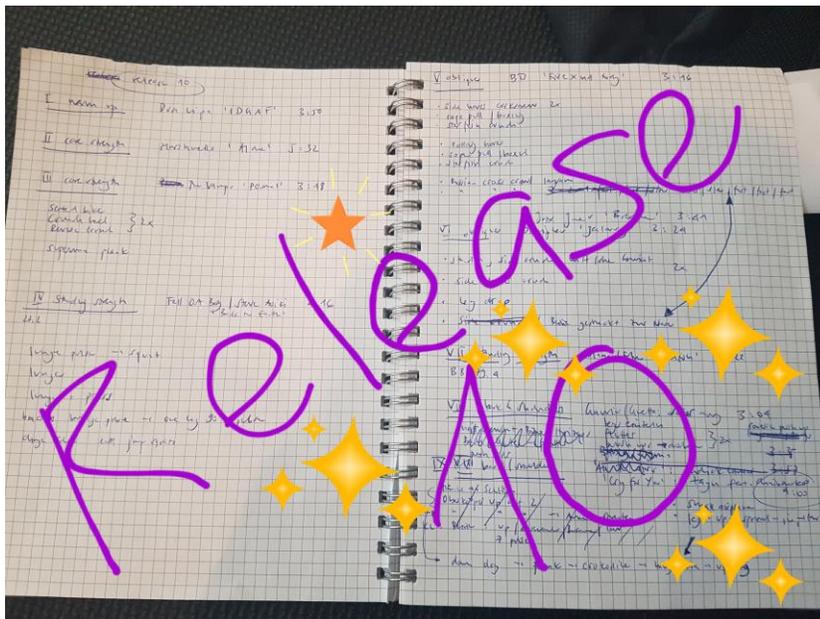
- Schwangere im letzten Trimester, weil viele Positionen und die Intensität des Trainings in dieser Phase der Schwangerschaft zu anstrengend werden.
- Personen, die Schmerzzeichen in den Gelenken aufweisen. Das Training sollte eine Muskelspannung erzeugen und keine Gelenkschmerzen.

Ich bedanke mich bei der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) für dieses Angebot, das ich durchführen darf. Ich freue mich auf altbekannte und weiterhin motivierte und hoffentlich viele neue, interessierte Trainierende nach der Sommerpause.

Sarnen, im August 2018



Fabienne Aytekin-Barmettler



Meine Notizen zum 10. Core-Trainingsprogramm



Zuerst einmal ankommen, sich einrichten...

...und dann geht's los!



