



AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

18. Jahrgang, Nr. 48, November 2012

Eine Buch-
besprechung von
Cornelia M. Kopelsky
Staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin
Birkenfeld

Intelligentes Bauchmuskeltraining

Das „Kartenwerk“ zeigt funktionelle Gymnastikübungen zum Training der Bauchmuskulatur. Dabei steht das Training der tiefen Bauch- und Rumpfmuskeln im Vordergrund, um effektiv und nachhaltig die Körpermitte zu formen, den Rücken zu schützen und eine tiefe Stabilität zu erzielen. Mit intelligentem Training sind vor allem die Übungen gemeint, mit denen das „muskuläre Kerngehäuse“ des menschlichen Körpers, die Core-Muskulatur, aktiviert und gekräftigt werden kann.



Die namhafte Autorin und Stretchingexpertin vermittelt mit viel Fachwissen und praktischer Erfahrung Trainingsgrundlagen für die lokalen Stabilisatoren, wie M. transversus abdominis, Beckenbodenmuskeln und Mm. multifidi, bevor sie einzelne Übungen zur Ansteuerung (reflektorische Aktivierung) der Core-Muskeln und das Training dieser und der globalen Bauchmuskeln erklärt.

Jede Karte stellt auf Vorder- und Rückseite in Wort und Bild eine Übung oder eine Übungseinheit vor und beschreibt die Ausgangsstellung, den Bewegungsablauf, Varianten, Steigerungsmöglichkeiten sowie Ruhe- und Entspannungslagen. Bei vielen Übungen kommen auch Geräte, wie Jumper, Scheibe, Gymstick und Ball, zum Einsatz. Die methodisch-didaktischen Erläuterungen sind präzise und auch für Laien gut verständlich. Bewegungsfachleute werden im methodischen und praktischen Ansatz viele Gemeinsamkeiten mit der Funktionellen Bewegungslehre nach der Gymnastiklehrerin Susanne Klein-Vogelbach erkennen.

Karin Albrecht:
Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten, Funktionell - effizient - erfolgreich
94 Seiten (47 Karten, beidseitig bedruckt), 210 Abbildungen, ungebunden in einer Klappkassette liegend, Format 15 x 21 cm,
Karl F. Haug Verlag
Stuttgart 2012
Preis 29,99 Euro [D]
30,90 Euro [A]
42,00 CHF [CH]
ISBN 978-3-8304-7510-1

Auf den Karten 38 bis 47 findet ein Zwei-Stufen-Training nach Schwangerschaft und Geburt besondere Berücksichtigung: Level I empfiehlt die Core-Ansteuerung für die Beckenbodenmuskeln und den queren Bauchmuskel in den ersten drei Monaten. Danach folgt Level II „Von Core zu Bauch nach der Geburt“.

Die Handhabung der Karten ist gewöhnungsbedürftig. Beim ersten Ausprobieren der Übungen erweisen sie sich insofern als praktisch, dass man einzelne Karten – auch in Rückenlage ühend – in die Hand nehmen und sich den Bewegungsablauf immer wieder vor Augen halten kann. Vorteilhaft ist auch, dass auf jeder Karte viel Platz für eigene Notizen vorhanden ist, was sicherlich Kursleiter/-innen für die Vorbereitung ihres Unterrichts sehr entgegen kommt. Weniger praktisch ist, nach wiederholtem Gebrauch, die Karten numerisch einzusortieren. Schade, dass es weder ein Inhalts- noch ein Sachverzeichnis gibt. Die treffenden Übungsnamen, wie Fersendips (6.1) oder Obliquen-Rotation (30.2), kann man sich gut merken, aber nicht deren jeweilige Kartenummer. Will man sich für die Trainingssequenz am nächsten Tag bestimmte Übungen aussuchen, muss man alle Karten durchblättern. Und doch sind Karin Albrechts Übungskarten empfehlenswert. Denn fachinhaltlich lassen sie nichts zu wünschen übrig. ■

Kontakt:

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende
Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
cmkopelsky@t-online.de