

centrics – Das komplexe Muskeltraining

Ein neues Muskeltrainingskonzept stellt mittels eines sanften auf Bewegungskoordination ausgerichteten Krafttrainings die Stabilisation, Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur in den Mittelpunkt. Unter Verwendung eines speziell für das „Core-Training“ entwickelten Universalgewichtes bietet Centrics sowohl für die Gruppenangebote im Fitness- und Gesundheitssport als auch für das Heimtraining maßgeschneiderte Übungsprogramme.



Koordinatives Muskeltraining mit dem Universalgewicht „Powerclip“. Stabilisations-, Koordinations- und Kraftfähigkeiten werden ganzheitlich verbessert, die Fokussierung auf die Rumpfmuskulatur gab dem Fitnesskonzept seinen Namen: centrics.

Koordinatives Muskeltraining statt undifferenziertem Hantelstemmen!

Mal abgesehen von positiven Rückmeldungen im Strandbad benötigen wir für die Kraftbelastungen im Alltag und beim Sport keine Muskelberge sondern eine „qualitativ“ leistungsfähige, auf Bewegungssouveränität abzielende Muskulatur. Je besser die Interaktion aller Muskeln untereinander funktioniert, desto effektiver und souveräner fallen unsere Bewegungen aus. In dem hochkomplexen Netzwerk aus Nerven, passiven und aktiven Strukturen kommt der Körpermitte eine besondere Rolle zu. Deren Einfluss auf die Qualität von Bewegungen, auf die Bewegungskontrolle und Bewegungsbereitschaft wird gerade im Leistungssport wieder entdeckt. Sie spielt auch bei der Sicherung der Wirbelsäule eine zentrale Rolle.

Die Anforderungen des täglichen Lebens erfordern eine „qualitativ“ leistungsfähige, auf Bewegungssouveränität und Bewegungssicherheit im Alltag abzielende muskuläre Leistungsfähigkeit. Sie ist uns durch Inaktivität weitgehend verloren gegangen. Diese Fähigkeit allein durch unsystematisches Krafttraining revitalisieren zu wollen, reicht nicht aus. Dazu braucht es koordinativ anspruchsvolles Muskeltraining. „Intelligentes“ Muskeltraining darf deshalb nicht nur am Muskelwachstum interessiert sein, sondern muss alle Komponenten mit entwickeln, die Einfluss auf die Muskelleistung haben.

Diese Vorgaben aus der Sportwissenschaft setzt das an der Universität Salzburg entwickelte Muskeltrainingskonzept **CENTRICS - Die Kraft aus der Mitte** konsequent um. Mit Hilfe eines speziell dafür entwickelten Universal-Gewichtssystems ist Centrics sowohl zu Hause als auch in allen Gruppenangeboten des Fitness- und Gesundheitssports mehr als nur eine Alternative zum „undifferenzierten“ Hantelstemmen.

Was ist centrics – die Kraft aus der Mitte?

Vereinfacht dargestellt eine Kombination aus Balance- und Kraftübungen mit dem Focus auf das koordinative Muskeltraining. Hauptziel dabei ist die Entwicklung einer „qualitativ“ leistungsfähigen, den Anforderungen von Gesundheit und Fitness angepassten Muskulatur, bei der die Koordination, Stabilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur besondere Beachtung erfährt.

Realisiert wird dies über eine spezifische Kraftausdauer-Trainingsmethode, die durch vielfältiges Variieren von Übungsgeometrien und Wiederholungszahlen trotz moderaten Belastungsempfindens eine hohe Effizienz erreicht.

Das Muskeltrainingskonzept Centrics stützt sich auf zwei Trainingshilfen:

- Das speziell für das Konzept entwickelte Universal-Gewichtssystem **PowerClips**
- Die zielgruppenspezifischen **centrics** Trainingsprogramme

Die inhaltlichen Schwerpunkte:

1. Stabilisation von Wirbelsäule und Gelenken.

Die Stabilisierung von Wirbelsäule und Gelenk wird in der Neutralstellung (kein oder nur geringer Bewegungsausschlag im Gelenk) vor allem über niedrigschwellige Belastungen der tiefliegenden kleinen Haltemuskeln verbessert. Bei großflächigen Bewegungen (z.B. Oberkörperdrehung) übernehmen die oberflächlich gelegenen großen Stabilisatoren und Bewegungsmuskeln Stabilisationsaufgaben.

Für beide Bereiche bietet centrics zahlreiche Übungsvarianten. Mittels spezieller propriozeptiv-koordinativer Übungsformen werden zusätzlich muskuläre Eigenregulation und motorische Kontrolle verbessert.



Verbesserte Muskelaktivierung (insbesondere der tiefliegenden Haltemuskeln) durch bewussten Spannungsaufbau.



Verbesserung der muskulären Selbstregulation über propriozeptiv-koordinative Übungsformen.

2. Koordinativ anspruchsvolles Muskeltraining

Um sichere und souveräne Bewegungsantworten zu geben benötigt das sensomotorische Netzwerk eine Vielzahl an Bewegungsinformationen. Je mehr Informationen gespeichert und bearbeitet werden, desto ökonomischer werden unsere Bewegungen.

Um das muskuläre Zusammenspiel zu verbessern, sollten Übungsformen mit hoher Muskelbeteiligung eingesetzt werden. Aber nicht nur viele Muskelgruppen müssen aktiv sein, sie müssen auch funktionsgerecht gekräftigt werden. Dabei spielt das Arbeiten über die gesamte Muskelkette eine entscheidende Rolle. Deren Leistungsfähigkeit ist abhängig von der Leistungsfähigkeit **aller** Kettenglieder. Deshalb ist das gezielte Kräftigen der wichtigsten Muskelketten in ihrer Gesamtheit ebenso ein wichtiger Baustein im Centrics Konzept wie die Bevorzugung komplexer, variantenreicher Übungsformen.



Komplexe Trainingsübungen mit einem hohen Anteil beteiligter Muskelgruppen bei denen gleichzeitig dynamische und statische Muskelarbeit erfolgt. Die Belastungssymmetrie ist vor allem bei wenig trainierten Personen von Bedeutung, weil die Wirbelsäule keinen Biegungskräften ausgesetzt ist.

3. Beweglichkeitstraining

Eine ausreichende Beweglichkeit innerhalb der Gelenksysteme verbessert nicht nur unsere Leistung bei komplexen sportlichen Bewegungen, sie mindert auch unser Verletzungsrisiko. Waren Experten noch vor wenigen Jahren der Meinung, die Beweglichkeit sei vorwiegend über Dehnungsübungen zu verbessern, so wird heute zusätzlich das Kräftigen der Antagonisten sowie das oftmalige Üben unter Ausschöpfung der gesamten Bewegungsamplitude empfohlen.



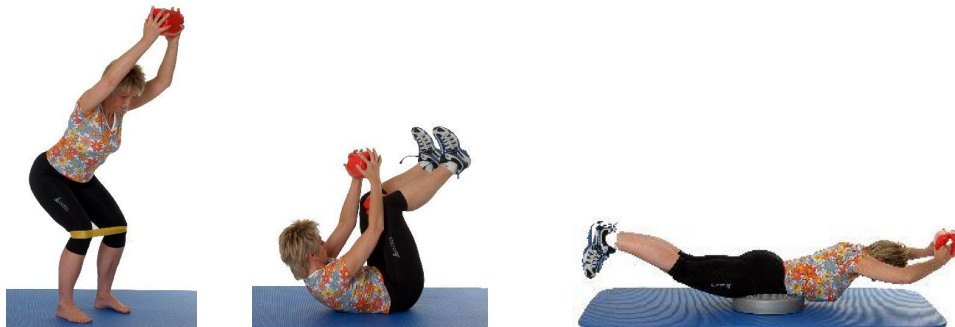
Mit den Powerclips sind funktionelle Übungen über die gesamte ROM (range of motion) unter funktionellen Gesichtspunkten kein Problem.

4. Besondere Beachtung der Rumpfmuskulatur

Die Bedeutung der Körpermitte nicht nur zur schützenden Stabilisation der Wirbelsäule sondern auch als Zentrum des gesamten Bewegungsgeschehens ist schon lange bekannt. Umso erstaunlicher ist die Tatsache, dass deren Stellenwert erst in jüngster Zeit wieder entsprechende Beachtung findet.

Die Fähigkeit der Rumpfmuskulatur, die Wirbelsäule in allen Körperlagen und Positionen zu stabilisieren, beeinflusst auch die Qualität aller Bewegungen. Aus diesem Grund ist ganzheitliches Coretraining nicht nur für den gesunden Rücken von Bedeutung, sondern spielt auch im Freizeitsport und in der Leistungsoptimierung im Kinder-, Jugend- und Spitzensport eine zentrale Rolle. Eine in Kraft und Koordination leistungsfähige Körpermitte muss deshalb ein wesentliches Trainingsziel jedes gesundheitsorientierten Muskeltrainings darstellen.

Im CENTRICS – Konzept wird die Rumpfmuskulatur erstmals über ein Übungsstufenmodell ganzheitlich entwickelt. Ausgehend von der Erkenntnis, dass ein stabiles inneres System die Basis für die optimale Funktion der großen Bewegungsmuskeln darstellt, wird in vier aufbauende Stufen jene dynamische Stabilität erreicht, die wir für die täglichen Anforderungen in Alltag und Freizeit benötigen.



Das koordinative Kräftigen der Rumpfmuskulatur ist die primäre Zielsetzung des centrics –Konzeptes.

Die methodischen Schwerpunkte von centrics:

1. Komplexes Muskeltraining in der Gruppe mit Musik

Die Bedeutung gruppendynamischer Prozesse für die Integration und Motivation der Kursteilnehmer wird immer noch unterschätzt. In den Gruppenangeboten im Fitness- und Gesundheitstraining sind Musikbegleitung und Zielorientierung inzwischen ein wichtiger Motivationsfaktor. Ein komplettes Kräftigungsprogramm mit Musikbegleitung bedurfte bisher immer Kompromisse, entweder in der Belastungsstruktur oder im Anspruch an der Funktionalität des Programms.

Centrics bietet für zahlreiche Zielorientierungen (z.B. Rückenfitness, Skifitness u.a.) Muskeltrainingsprogramme die ohne Unterbrechungen musikunterstützt durchgeführt werden können.



Muskeltraining macht in der Gruppe und mit Musikbegleitung einfach mehr Spaß.

2. Zielgruppenspezifische Trainingsprogramme

Ein an den Zielvorstellungen der Teilnehmer orientiertes Muskeltraining wird nicht nur dem spezifischen Anforderungsprofil der Zielgruppe sondern auch der vielfältigen Motivstruktur im Fitness- und Gesundheitsbereich besser gerecht.

Centrics bietet deshalb eine Vielzahl von Gruppen-Übungsprogrammen die spezifisch den Zielvorgaben und Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden (z.B.: Core-training für den Rücken, Muskeltraining 50+).



Eine Übung aus dem Trainingsprogramm: Muskelfitness 50+

Weitere Informationen unter:

<http://www.powerclip.org>