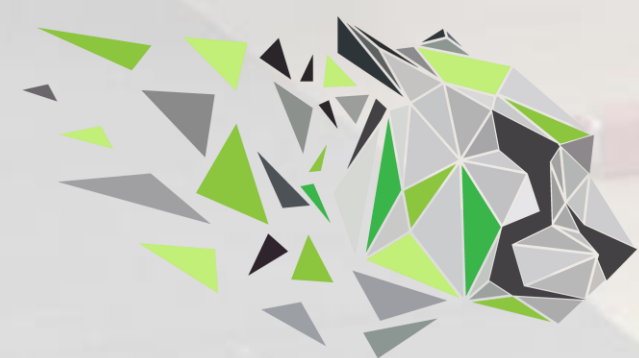


CORE TRAINING



ESP-ATHLETES

Die Charakterisierung des Core anhand seiner Bestandteile

Schicht	Kategorie	Funktion	Muskulatur
Tief	Lokale Stabilisatoren	Sensorisches Feedback von Haltung und Bewegung und Vermeidung übermäßiger Krafteinwirkung	Segmentale Multifidii, Transversus Abdominis, Zwerchfell, Psoas Major
Mittel	Globale Stabilisatoren	Aktiv bei der Haltungskontrolle und der Ausrichtung vor allem in der Transversalebene. Effektiv beim Abbremsen, Rotationen und in Situationen mit geringer Belastung	Oberflächliche Multifidii, Quadratus Lumborum, Gluteus Medius und Maximus, proximale Adduktoren, Innerer und äußerer schräger Bauchmuskel
Oberflächlich	Globale Mobilisatoren	Wichtigste Muskeln für die Erzeugung und Beschleunigung von Gelenkbewegungen. Stabilisatoren bei hohen Belastungen und richtungsspezifische Bewegungen.	Erector Spinae, Rectus Abdominis, Adductor Magnus, Latissimus Dorsi, Tensor Fascia Latae, Quadratus Lumborum

