



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 20.02.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 08-24

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	28 Jahre
<b>Helmut Altenrath</b>	<b>20 Jahre</b>
Birgit Neitzel	19 Jahre
Karsten Dzialas	18 Jahre
Frank Kyrion	17 Jahre
Bernhard Lichtenberg	12 J.
Manuela Becker	8 Jahre
Hans-Jörg Kuck	7 Jahre
Marco Peppel	5 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 18.02. Hilden\*, Lämmlein  
18.02. Porz, Oberndorfer, BrandtK  
25.02. Gerolstein, BrandtK  
02.03. Marburg, BrandtK  
03.03. Ochtendung\*, Neitzel  
03.03. Leverkusen, Mauruschat  
Menzel, Paffrath  
17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndorfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder KucherO, Starck, Böttcher, Menzel  
07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz  
14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Kersch, Menzel, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.02. Gabi Hartzsch	56 Jahre
23.02. Siggie Klein	84 Jahre
24.02. Daniela Starck	48 Jahre
28.02. Katja Ratte	54 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	72 J.
06.03. Marion Kramer	65 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	84 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	58 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

03.03. Leverkusen	(1)
17.03. Bensberg	(-)
14.04. Bonn	(11)
05.05. Duisburg	(1)
11.05. Luxembourg	(3)
16.06. Leverkusen	(8)
22.06. Hennef	(11)
08.09. Münster	(4)
06.10. Köln	(20)
27.20. Frankfurt	(21)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

### 18.02. Tag 3, WLS in Köln-Porz mit

**MartinO (10 km), KarstenB (5 km) und WolfgangM** über ca. 16 km.

Dieses Mal konnte der Himmel das Wasser nicht halten und Dauerduschen war angesagt. Wettermän Karsten war ebenfalls vor

Ort um zu überprüfen, ob seine Voraussage für die Region ein Volltreffer war/wurde. Es wurde! Martin und Wolfgang kamen dann am Nachmittag noch rechtzeitig trockengelegt zur JHV.



### 3.Tag der WLS in Hilden und auch hier Dauerregen, was Franz aber keineswegs beeindruckt hat:

War wieder in Hilden und habe bei Dauerregen den HM unter die Hufe genommen. Bin nicht gestürzt und habe meine Zielzeit von unter 1:50 locker mit 1:44 h erreicht. Natürlich Platz1 M 70 und Rang 54 von 113 gesamt.

Mit 36 Minuten Vorsprung die Serie souverän gewonnen. Jetzt blicke ich Richtung Königsforst und kann nach 3:50 für die Serie von unter 4h im Marathon träumen...wenn die nächsten 4 Wochen hoffentlich normal verlaufen.



## Drei Übungen für eine starke Mitte

von Roman Koch in DATA-Sport

Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln gehört in den Trainingsplan aller Sportler, wird aber gerne vernachlässigt. Wir zeigen, warum dies eine schlechte Idee ist und wie der Rumpf mit einfachen Übungen effizient trainiert werden kann.

Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den menschlichen Körper bei allen Haltungen und Bewegungen. Gut koordinierte und kräftige Bewegungen der Arme und Beine sind abhängig von einem stabilen Rumpf. Je besser die zentralen Muskeln des Körpers miteinander arbeiten,

1. Vorsitzende: Birgit Lennartz  
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

desto einfacher wird es für den ganzen Körper, Höchstleistung zu erbringen. Und je länger die Trainingseinheit oder ein Wettkampf dauert, desto wichtiger ist eine gut trainierte Rumpfmuskulatur.

Die Ermüdung in diesen Muskeln führt zu Haltungsschwächen, einem weniger ökonomischen Bewegungsablauf und somit auch zu einem Abbau der Leistung. Beim Laufsport beispielsweise wird der Fußabdruck schwächer, beim Radfahren kann die Tretleistung nicht mehr aufrechterhalten werden und beim Schwimmen wird die Wasserlage schlechter. In jedem Ausdauersport führt eine Ermüdung der Rumpfmuskeln zu einer Leistungsminderung.

## MAN MUSS ES EINFACH TUN

Teile der Rumpfmuskulatur arbeiten als Atemhilfsmuskeln und sind somit auch bei der Atmung eingespannt. Diese doppelte Aufgabe kann zum Problem werden, wenn der Rumpf nicht genügend gut trainiert ist. Dann fehlt einem sprichwörtlich der Atem. Sobald die Rumpfmuskulatur mit Stabilisieren überfordert ist, wirkt sich dies negativ auf die Atmung aus. Wer die Rumpfmuskeln gut trainiert, ist länger schneller unterwegs!

Die Übungsauswahl im Bereich Core-Training ist immens groß und eine treffende Auswahl zu tätigen nicht einfach. Doch nicht eine einzelne Wunder-Übung ist entscheidend, sondern dass man den Rumpf als Ganzes regelmäßig trainiert. Rumpfübungen sollten dabei alle drei Bewegungsrichtungen beinhalten: Beugen und Strecken, Seitneigen und Rotieren.

Die Rumpfmuskulatur besteht hauptsächlich aus langsamen Muskelfasern, was bedeutet: Kraftausdauertraining ist nötig. Viele Wiederholungen (30 und mehr) und kurze Pausen (weniger als 60 Sekunden) zwischen den einzelnen Sätzen sind notwendig. Am besten reiht man unterschiedliche Rumpfübungen ohne Pause aneinander, so dass sich zwar einzelne Muskeln immer wieder erholen können, der Rumpf gesamthaft aber immer arbeiten muss.

Normalerweise werden die meisten Rumpfübungen in einer liegenden Position empfohlen, doch der Rumpf sollte aus funktioneller Sicht auch im Stehen trainiert werden, weshalb wir uns nachfolgend drei stehenden Übungen widmen.

## TRETEN AN ORT MIT WIDERSTAND

**So geht's:** Hüftbreit neben einem Türrahmen so stehen, dass mit gestreckten Armen beide Handflächen etwa auf Schulterhöhe untereinander auf dem Rahmen platziert werden können. Nun drücken beide Hände so stark wie möglich gegen den Rahmen, der Rumpf bleibt dabei stabil. Jetzt an Ort treten und dabei das linke wie auch das rechte Knie bis etwa 90° hochziehen. Während dem Gehen an Ort den Druck gegen den Türrahmen konstant aufrechterhalten.



**Aufgepasst:** Den Druck der Arme so wählen, dass sich die Haltung nicht verändert. Der Oberkörper sollte immer aufrecht bleiben.

## GEWICHTHEBEN EINARMIG

**So geht's:** Im hüftbreiten Stand mit einem Gewicht in der Hand eine Seitneigung ausführen. Das Gewicht zuerst so weit wie möglich seitlich zum Boden führen, danach das Gewicht wieder so weit wie möglich hochziehen.



**Aufgepasst:** Die Bewegung des Oberkörpers geht nur in seitlicher Richtung, es sollte kein Abdrehen oder eine Beugung nach vorne geben. Für diese Übung braucht es nur 1 Gewicht. Wichtig ist das Ausschöpfen des maximalen Bewegungsumfanges.

**Dosierung:** 3 Serien à 30 Wiederholungen pro Seite.

## KATZE/KUH STEHEND

**So geht's:** Im hüftbreiten Stand zuerst eine aufrechte Haltung einnehmen. Die Knie etwas beugen und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Vorbeugung kommt aus den Hüften, der Rücken bleibt aufgerichtet. Die Hände sind seitlich am Kopf platziert. Aus dieser vorgeneigten Haltung beginnt jetzt das Beugen und Strecken des gesamten Rückens.

**Aufgepasst:** Die vorgebeugte Position nicht verlassen. Je näher der Oberkörper in Richtung der Horizontalen vorgeneigt ist, desto schwieriger. Je mehr der Oberkörper wieder Richtung Vertikale geht, desto leichter wird die Übung. In die Streckung sollte nicht maximal bewegt werden. Der Kopf dreht mit der Bewegung mit, aber geht ebenfalls nicht in die maximale Streckung.

**Dosierung:** 3 Serien à 30 Wiederholungen.

