



POWERFULL CORE

von Carina Gerlach

@pelveasy

INHALTE



1. Was ist der Core?
2. Die Muskeln und ihre Arbeitsweise
3. Core Training in der Schwangerschaft
4. Core Training nach der Geburt

5. How to: Core-Training
6. Übungsinspiration
7. Dein nächster Schritt





Hi, ich bin Carina Gerlach.

Ich habe mein Leben lang Kraftsport gemacht. Dann wurde ich schwanger und habe von allen Seiten “gute” Ratschläge bekommen: nicht mehr schwer heben, nicht auf dem Rücken trainieren, Bauchmuskeln nach der 20. Woche nicht mehr trainieren usw. Das hat mich zunächst verunsichert. Ich wusste nicht, was stimmt und was nicht.

Nach der Geburt ging es dann ähnlich weiter. Mit meiner Beckenboden-Verletzung konnte ich die “klassischen” Übungen, die man so kennt, zunächst nicht machen. Ich brauchte also einen Plan...

Das war für mich der Anlass, aktuelle Studien zu wälzen und herauszufinden, was wirklich verboten ist und was nicht. Diese Informationen habe ich zusammen mit einigen Übungsbeispielen in diesem kostenlosen E-Book für dich zusammengestellt.

Ich wünsche dir viel Freude damit.

Deine Carina



In diesem Guide geht es um dein CORE-TRAINING

Der Core ist, wie der Name schon sagt, der Körperkern. Er ist das Herzstück unseres Bewegungsapparats und ist an quasi jeder Übung und Bewegung, die wir machen beteiligt. Für die meisten Sportler*innen gehört das Training des Cores ganz selbstverständlich dazu.

Dann wirst du schwanger und plötzlich bist du verunsichert, was und wie viel du überhaupt trainieren darfst und ob das nicht dem Baby schadet. Nach der Geburt wächst die Verunsicherung oft noch weiter, was zu früh zu viel ist und ob etwas schädlich für den Beckenboden oder die Rektusdiastase ist.

Dieser Guide soll dir einen groben Überblick geben über:

- Aufbau und Funktion des Cores
- Core Training in der Schwangerschaft
- Core Training nach der Geburt
- was du für ein ganzheitliches Core-Training brauchst



Informationen in eigener Sache

Ich habe dieses E-Book mit viel Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Es soll Dich unterstützen und Dir hilfreiche Impulse für Deinen Alltag geben. Die Inhalte ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende Dich bitte an ein*e Ärzt*in oder eine*n Physio. Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der hier enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Videos und Fotos sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weitergegeben, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.



FEEDBACK



„Ich kam zu Carina, weil meine Rektusdiastase einfach nicht besser wurde. Mein Bauch fühlte sich instabil an, egal was ich probiert habe. Mit ihrem Training habe ich endlich verstanden, wie ich meinen Core wirklich ansteuern und trainieren muss. Kein Schnickschnack, sondern gezielte Übungen, die helfen. Nach kurzer Zeit war mein Bauch viel stabiler, mein Rücken hat aufgehört zu nerven und ich hatte zum ersten Mal seit der Geburt das Gefühl, meinen Körper wieder unter Kontrolle zu haben. Die Lücke ist kleiner, der Druck im Bauch ist weg – und ich fühle mich wieder belastbar. Danke dir von Herzen, liebe Carina!“

Lilly



„Ich war drei Monate nach der Geburt einfach nur genervt: leichter Urinverlust, wackliger Core, null Vertrauen in meinen Körper. Nach meiner ersten Geburt hat sich das ewig gezogen, also bin ich diesmal direkt zu Carina. Das Training war klar, verständlich und endlich mal etwas, das Sinn ergibt. Keine peinlichen Situationen mehr, die Inkontinenz war schnell Geschichte. Mein Beckenboden arbeitet wieder, mein Körper fühlt sich stabil an, und ich bin fitter als nach der ersten Schwangerschaft. Ich kann mich wieder bewegen, ohne ständig nachzudenken. Richtig befreiend.“

Marlene



WAS IST DER CORE?

Der Core ist unser Körperkern, der Rumpf. Er umfasst sämtliche Muskeln der Körpermitte, die die Wirbelsäule umgeben und stabilisieren: Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, Beckenboden und Zwerchfell.

Du kannst dir deinen Core ein wenig wie ein Segelboot vorstellen: jede einzelne Muskelgruppe hat ihre Zugrichtung. Nur wenn die einzelnen Muskeln alle kräftig sind und gut koordiniert zusammenarbeiten, fährt das Schiff auf Kurs und der Mast (die Wirbelsäule) ist stabil. Ist eine Muskelgruppe zu schwach, eine andere dafür zu stark, bringt es das Schiff ins Wanken.



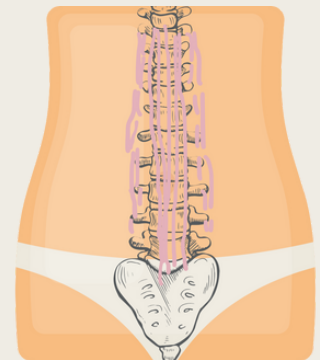
Egal ob während der Schwangerschaft oder nach der Geburt, der Core sollte immer ganzheitlich trainiert werden. Lasse keine Muskeln weg, bevorzuge keinen Muskel.

Die Muskeln und ihre ARBEITSWEISE

Rückenmuskeln

Entlang der Wirbelsäule verlaufen die Rückenstrecker Muskeln, Mm. multifidii und M. erector spinae genannt. Es gibt einige, die eher global arbeiten, also mehrere Wirbelkörper überziehen. Zusätzlich gibt es einige, die über wenige oder nur zwei Wirbelkörper verlaufen.

Sie strecken die Wirbelsäule und sind bei der Seitneigung und Rotation beteiligt.

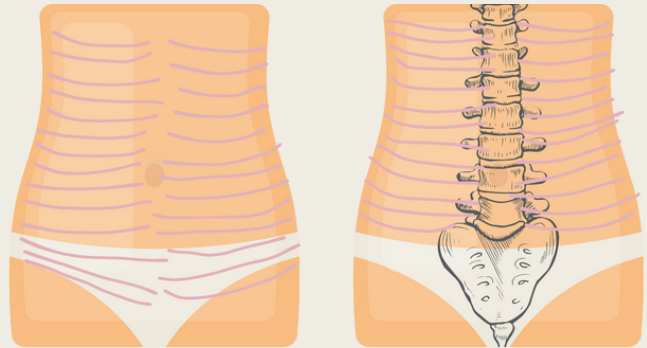


Die Bauchmuskeln werde ich dir im folgenden von innen nach außen vorstellen.

Tiefer querer Bauchmuskel

Der sog. Transversus ist unser innerster Bauchmuskel. Er setzt hinten an der Wirbelsäule an und umwickelt wie ein breiter Gürtel den gesamten Bauch. Vorne setzt er in der Faszie des geraden Bauchmuskels an.

Seine Hauptaufgabe ist die Unterstützung der Ausatmung und die tiefe Stabilisierung.



Innere schräge Bauchmuskeln

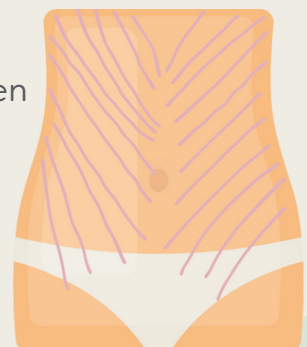
Die inneren schrägen Bauchmuskeln entspringen im unteren Rücken in einer Faszie, ziehen über den Beckenkamm nach vorne und fächern sich dort auf. Man kann sagen, dass die Fasern vom Beckenkamm aufsteigend verlaufen.

Sie drehen den Rumpf zur gleichen Seite, auf der aktiviert wird und neigen ihn gemeinsam mit den äußeren schrägen Muskeln zur gleichen Seite. Bei gleichzeitiger Kontraktion beider Seiten unterstützen sie den Beugung des Rumpfes.



Äußere schräge Bauchmuskeln

Die Fasern der äußeren schrägen Bauchmuskeln haben ihren Ursprung an den Außenseiten der 5. bis 12. Rippe und ziehen dann nach schräg unten. Sie drehen den Rumpf zur anderen Seite bei einseitiger Kontraktion und beugen zur gleichen Seite. Außerdem wirken sie, wie die inneren schrägen Bauchmuskeln, an der Bauchpresse mit.

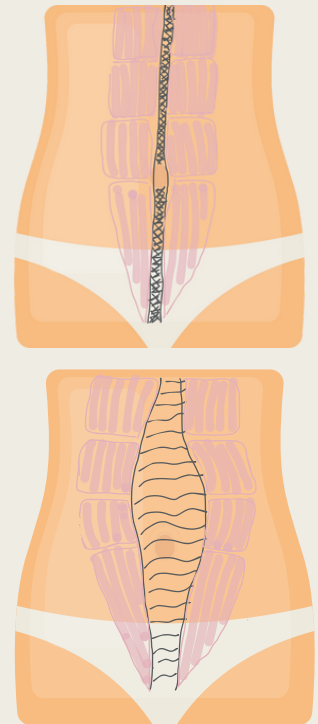


Gerader Bauchmuskel

Den geraden Bauchmuskel kennt jede*r - entweder als Sixpack oder als der Muskel der Rektusdiastase. Er verläuft senkrecht vom Brustbein zum Schambein. Seine Aufgaben sind: den Rumpf beugen sowie die Bauchpresse in Zusammenspiel mit den anderen Muskeln aufbauen.

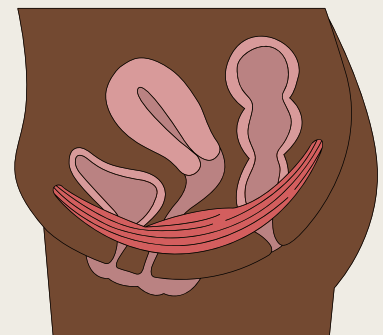
Exkurs Rektusdiastase

Bei einer Rektusdiastase ist die Verbindung der beiden Muskelstränge des geraden Bauchmuskels, die Linea Alba geschwächt und verbreitert. Dies ist am Ende einer Schwangerschaft physiologisch und bleibt bei manchen Frauen nach der Geburt länger. Gezieltes Training des Core ist das erste Mittel der Wahl zu Behandlung. In schweren Fällen, wenn konsequentes Training nicht anschlägt, kann eine Operation in Betracht gezogen werden.



Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus Muskelfasern und Faszien. Er schließt das Becken nach unten ab. Seine Aufgaben sind u.a. das Sichern der Kontinenz, die Unterstützung beim Halten der Organe, das automatische Anspannen beim Husten, Springen usw. sowie das Entspannen für Toilettengang, Geschlechtsverkehr und Geburt. Er arbeitet eng mit dem M. Transversus zusammen.

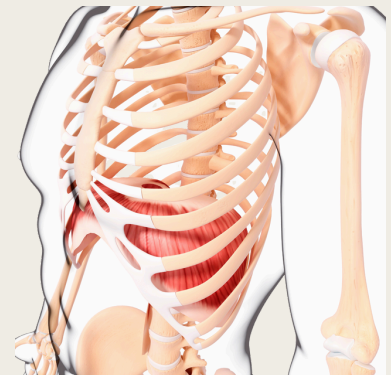


Exkurs Beckenbodenschwäche

Schwangerschaft und Geburt belasten den Beckenboden stark. Solltest du Beschwerden wie Inkontinenz beim Niesen, Husten, Springen oder eine Schweregefühl in der Vagina haben, ist es sinnvoll, einen Check-Up bei einer spezialisierten Physiotherapeutin oder Ärztin zu machen. Beckenbodentraining ist das Mittel der Wahl. Starte damit, ihn besser wahrzunehmen und kräftige ihn dann nach und nach. Vergiss die Entspannung nicht, denn ein verspannter Beckenboden kann ähnliche Symptome wie ein schwacher machen.

Zwerchfell

Das Zwerchfell ist unser größter und wichtigster Atemmuskel. Es ist wie eine große Kuppel aus Muskel und Sehnen, die sich im Bereich der unteren Rippen wie ein Bogen aufspannt und mit einigen Muskelfasern Kontakt zur Wirbelsäule hat. Es trennt die Brusthöhle vom Bauchraum.



Merke:

Je kraftvoller alle Muskeln sind und je besser sie zusammenarbeiten, desto stabiler bist du für deinen Alltag!




Core Training IN DER SCHWANGERSCHAFT

Um das Bauchtraining in der Schwangerschaft gibt es viele Mythen. Die gängigsten sind:

- ✗ ab der 20. SSW kein Training des geraden Bauchmuskels
- ✗ keine Übungen in Rückenlage
- ✗ kein Beckenbodentraining, das erschwert die Geburt
- ✗ planks sind absolut tabu
- ✗ nicht mit Gewichten trainieren, das schadet dem Baby

Der aktuelle wissenschaftliche Stand ist der, dass man bei einer komplikationslosen Schwangerschaft keine allgemeinen Verbote ausspricht.

Dennoch gibt es ein paar Dinge, die du beim Core-Training in der Schwangerschaft beachten solltest:

- 
- halte den Atem nicht an
 - wenn du dich in der Rückenlage nicht mehr wohl fühlst, nutze eine andere Position
 - passe deine Lasten an, meist werden sie mit fortschreitender Schwangerschaft geringer
 - trainiere alle Core-Muskeln
 - integriere Beckenboden-Entspannung
 - ein Vorwölben/Doming der Bauchmittellinie (Linea Alba) sollte nicht auftreten



Core Training NACH DER GEBURT

Ähnlich ist es auch für die Zeit nach der Geburt. Es werden noch vielen Dinge erzählt, die so nicht stimmen und zum Teil widersprüchlich sind, z.B.:


- ✘ den geraden Bauchmuskel bei Rektusdiastase nicht trainieren
- ✘ nicht die schrägen Bauchmuskeln trainieren
- ✘ nur die schrägen Bauchmuskeln trainieren
- ✘ Beckenbodentraining braucht man nach einem Kaiserschnitt nicht
- ✘ du darfst in der Rückbildung nicht mit Gewichten arbeiten

Du kennst sicherlich noch mehr solcher Sprüche...


Die Wahrheit liegt wie immer irgendwo dazwischen.

Kein Training und eine Muskelgruppe komplett ausschließen ist genauso wenig sinnvoll wie früh nach der Geburt nur hardcore Crunches zu trainieren.

Wo also anfangen?



Starte mit den Basics: Wahrnehmung und leichte Aktivierung für Beckenboden und Bauch. Füge dann nach und nach Bewegung der Extremitäten und Belastung über Körperposition, Bänder oder Gewichte hinzu.



Wie in der Schwangerschaft auch, sollte kein Doming der Linea Alba auftreten. Korrigiere deine Atmung und Bauchspannung, wenn das passiert, oder erleichtere die Übung bei Bedarf.



How to

GANZHEITLICHES CORE-TRAINING

Die Basis deines Core-Trainings sind die Bewegungsrichtungen deiner Wirbelsäule, welche durch die Muskeln, die ich dir oben vorgestellt habe, passieren.

Diese sind:

- ✔ Stabilisation
- ✔ Beugung (Flexion)
- ✔ Streckung (Extension)
- ✔ Seitneigung (Lateralflexion) und Anti-Seitneigung
- ✔ Drehung (Rotation) und Anti-Rotation

Diese Bewegungen sollten in verschiedenen Körperpositionen durchgeführt werden:

- ✔ Stand
- ✔ Rückenlage
- ✔ Bauchlage
- ✔ Seitlage
- ✔ kniend / halb kniend / Vierfüßlerstand

Diese Bewegungen und Ausgangspositionen in Kombination ergeben eine Vielzahl von Übungen, mit denen du gezielt deinen Core aufbauen und deine Rektusdiastase verbessern kannst.

Im Sinne der Trainingswissenschaft und deines Trainingsfortschritts ist es sinnvoll, regelmäßig neue Trainingsreize zu setzen. Das passiert bspw. durch eine andere Ausgangsstellung oder das hinzufügen eines Widerstands. Wenn du immer nur dieselben Übungen mit dem gleichen Widerstand trainierst, erzielst du irgendwann keinen Trainingsfortschritt mehr.



Übungs- INSPIRATION

Stabilisation

Eine gute Stabilisationsfähigkeit hilft dir, Alltagsbelastungen stand zu halten, dich stabil zu halten und beim Sport schützt sie vor Verletzungen. Egal ob bei statischen Übungen wie Planks oder wie bei dynamischen Übungen: Stabilisation ist Pflicht! Deshalb ist sie auch der Grundstein für dein weitere Training.

So kannst du sie trainieren:

1) Diagonale im Vierfüßlerstand



leichtere Variante: nur einen Arm oder ein Bein heben

schwerere Variante: mit beiden Knien in der Luft

2) Front Rack Carry



leichtere Variante: Gewicht (oder Baby) vor der Brust halten

schwerere Variante: Gewicht überkopf halten



Übungs- INSPIRATION

Beugung / Flexion

Eine gute Beugungsfähigkeit ermöglicht dir, Alltagsbewegungen wie Bücken, Aufstehen oder Tragen ohne Ausweichmuster auszuführen. Während und nach der Schwangerschaft ist sie entscheidend, damit du Druck sinnvoll verteilst, deinen Beckenboden entlastest und deine Bauchmuskulatur funktionell einbindest. Im Training bildet sie die Grundlage für saubere Kraftübertragung, kontrollierte Rumpfspannung, bspw. bei Kniebeugen oder Klimmzügen.

So kannst du sie trainieren:

1) Knie-Wipp



schwerere Variante: Füße im Wechsel nach hinten setzen

2) Crunches im Knien



schwerere Variante: umgekehrter Crunch



Übungs- INSPIRATION

Streckung / Extension

Kräftige Streckermuskeln ermöglichen dir eine aufrechte Körperhaltung, unterstützen beim Heben von Kleinkind, Einkäufen und Co. und stützen deine Wirbelsäule.

So kannst du sie trainieren:

1) Alternierende Superwoman



schwerere Variante: beide Arme und Beine gleichzeitig abheben

2) Hip Hinge (mit Gewicht)



schwerere Variante: im Sprinterstand



Übungs- INSPIRATION

Seitneigung / Lateralflexion und Anti-Seitneigung

Ist diese Bewegungsrichtung stark, unterstützt sie dich bei einseitigen Belastungen wie dem Tragen deines Kindes. Im Training sorgen diese Fähigkeiten für seitliche Stabilität, effiziente Kraftübertragung und Kontrolle bei einarmigen oder einbeinigen Übungen.

So kannst du sie trainieren:

1) kurzer Seitstütz



schwerere Variante: oberes Bein abheben

2) Seitneigung im Stand mit Gewicht oder Widerstandsband



leichtere Variante: Gewicht vor der Brust halten

schwerere Variante: mehr Gewicht nutzen



Übungs- INSPIRATION

Rotation und Anti-Rotation

Eine gute Rotations- und Anti-Rotationsfähigkeit deiner Wirbelsäule ermöglicht dir, Drehbewegungen im Alltag wie Aufstehen aus asymmetrischen Positionen kontrolliert auszuführen oder einen Ball zu werfen. Im Training bildet sie die Grundlage für stabile, kraftvolle Bewegungen bei einarmigen, diagonalen oder rotierenden Übungen.

So kannst du sie trainieren:

1) Pallof Press im Stand



leichtere Variante: nimm ein leichteres Band oder gehe näher zum Ankerpunkt heran

schwerere Variante: mit Band marschieren

2) Rotation gegen Widerstandsband im Stehen



leichtere Variante: mit gebeugten Armen

schwerere Variante: schwereres Band





Mein Angebot an Dich

Du kennst jetzt die Grundlagen deines Core. Du brauchst noch mehr Übungen und einen Plan, wie du diese Infos jetzt in die Praxis umsetzt? Du willst nicht lange überlegen, welche Übungen zusammenpassen? Kein Problem!

Dann ist Powerfull Core PRO dein nächster Schritt.

Mehr Übungen, mehr Varianten und fertige Trainingseinheiten. Du öffnest das E-Book, wählst ein Workout und trainierst los. Alles für dein Eigentaining zu Hause, mit kleinen Gewichten und Widerstandsbändern. Klar. Effektiv. Umsetzbar. Powerfull Core PRO erscheint voraussichtlich im Januar 2026.

Trage dich hier in die Warteliste ein und erhalte einen exklusiven Vorab-Rabatt, sobald ich es veröffentliche.

Deine Carina

[WARTELISTE](#)