

Gerade Bauchmuskulatur

Armheben



Beine in der Rückenlage hüftbreit stellen, die Fersen stemmen in den Boden, die Zehen zeigen zur Decke. Die Arme strecken Sie Richtung Decke, die Handflächen sind gespannt, die Daumen zeigen nach hinten. Nun im Wechsel ein Schulterblatt anheben, dabei sanft Richtung Decke (aber nicht zu den Ohren) ziehen. Den Kopf dabei mit anheben und angehoben lassen. Merke: Auch kleine Bewegungen können viel bringen!

Druckcranch

Der Oberkörper wird abgehoben, die Beine im rechten Winkel abgehoben und Spannung in der Bauchmuskulatur erzeugt. Die Hände werden an die Knie gelegt, und es wird Druck zwischen der Handfläche und den Knien erzeugt.



Schräge Bauchmuskulatur

Seitlicher Crunch

Rückenlage. Stellen Sie die Beine auf. Neigen Sie nun die geschlossenen und stark angewinkelten



Beine seitlich nach links auf die Unterlage ab. Richten Sie den Oberkörper in gerader Richtung mit nach vorn gestreckten Armen auf. Die Handflächen zeigen nach oben - kein Reißen und ohne nicken (jassagen). Sollten sich die Nackenmuskeln bemerkbar machen, können Sie auch die äußere Hand hinter den Kopf als Stütze nehmen.

Krabbelpuppe

Ausgangsbasis der Übung ist die Crunch-Position. Während der Bauch unter Dauerspannung steht, bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich vor und zurück, einfache Variante mit der Hand zum Knie, schwieriger Ellenbogen zum Knie führen. Dabei das Tempo variieren.



Untere Bauchmuskulatur

Beinheben

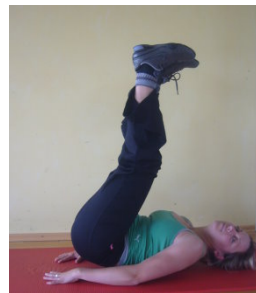
Hinsetzen, Oberkörper nach hinten lehnen, mit den Händen abstützen und die Beine strecken. statisch, Position halten, bis zu 15-20 sec halten. Wer in dieser Haltung stabil genug ist legt sich auf den Rücken, die



Lendenwirbelsäule muss am Boden bleiben, die Beine leicht vom Boden abheben und halten.

Ferslift

Sie liegen mit dem Rücken auf einer Gymnastikmatte, der Kopf liegt dabei entspannt am Boden auf, die Arme befinden sich mit den Handflächen nach unten seitlich neben dem Körper. Strecken Sie nun Ihre Beine nach



oben. Heben Sie das Becken in einer rollenden Bewegung wenige Zentimeter nach oben an - als ob Sie jemand an den Füßen hochziehen würde - und senken Sie es wieder langsam ab. Versuchen Sie es nicht mit Schwung das reduziert die Effizienz. Achten Sie auch darauf, dass die Beine gerade nach oben und nicht in Richtung Kopf gezogen werden.

Quere Bauchmuskulatur

Querer Crunch

Beine aufstellen, Oberkörper abheben, Spannung im Bauch erzeugen und mit den Händen links und rechts abwechselnd Richtung Füße arbeiten.



Seitliche Bauchmuskulatur

Seitstütz

Auch wenn die seitliche Bauchmuskulatur bei jeder Bauchübung mitarbeitet, hier noch eine spezielle Übung für die Flanke. Seitlage, den Körper auf Unterarm und Außenrist des Fußes stützen und so lang wie möglich halten. Auf einen geraden Rücken und Nacken achten. Seitenwechsel, Wiederholung



Stabilisation

Bodendrucker mit Zug

koordinativ anspruchsvolle: auf dem Boden kniend, Körperspannung aufbauen, die Knie leicht anheben, Nacken und Rücken bleiben gerade, Hände und Zehen ziehen gen Bauch. Position halten, bis die Muckis beben.





Trainieren Sie beim Bauchzirkel anfangs zweimal die Woche je einmal die Übungen, wiederholen Sie die Übungen am Anfang 10x und steigern Sie langsam 20-25 x, die Halteübungen solange Sie diese stabil halten können. Wichtig ist eine korrekte Ausführung, damit die Übung Ihre Fitness fördert und nicht Ihre Gesundheit schädigt. Sie können, dann je nach Fitness, diesen Zirkel täglich in Ihren Tagesablauf einbauen. Z.B nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen.

Die Bauchmuskeln bedecken frontal die Fläche zwischen Brustkorb und Becken und umschließen seitlich den Rumpf bis zur Wirbelsäule.



Das Korsett besteht aus den sichtbaren schrägen (grün) und geraden (rot) Bauchmuskeln, die im Bild blau markierten queren und schrägen liegen eigentlich im Verborgenen. Waschbrett, flacher Bauch und schlanke Taille sind alle Produkte einer starken Zentralmuskulatur.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin
Sandgasse 16

✉ mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Kräftigung der Bauchmuskulatur



Wer kennt nicht das Problem, bei den meisten Frauen, die Muskulatur nicht stark ausgeprägt, wir laufen im Hohlkreuz, da vorne keine stabilisierende Muskulatur ist, vom Waschbrettbauch träumen eh nur die Männer.