

Diese Übungen sind für die komplette Bauchmuskulatur.

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 sie 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

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Bauch Workout



**Jede Übung Nicht kleckern –  
klotzen. Sie wollen vollendete  
Formen und kein Mittelmaß?  
Damit Sie immer eine gute Figur  
machen, bauen Sie jetzt richtig  
auf.**

## Gerade Bauchmuskulatur

### Gerader Crunch

Der Klassiker, erweitert um die Variante mit Lastarm, ist der effektivste Crunch und wirkungsvoller als jede maschinelle Hilfe. Oberkörper aufrichten, Bauch anspannen, bis zur Ermüdung wiederholen.



### Druckcrunch

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

### Schräger Crunch

Um die schrägen Bauchmuskeln zu aktivieren, legt man die rechte Hand hinten in den Nacken, die linke z.B. auf den Bauch und richtet sich zum linken Bein hin auf und wechselt die Seite.



## Krabbelpuppe

Ausgangsbasis der Übung ist die Crunch-Position. Während der Bauch unter Dauerspannung steht, bewegen Sie die Arme und Beine gegeneinander 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.



### Beckenlift

Auf dem Rücken liegen, Beine gestreckt nach oben heben und das Becken leicht heben, nicht mit Beinschwung, nur der untere Bauch arbeitet.

## 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.

