



Bauch Workout

Mit diesem kurzen aber knackigen Bauch Workout, werden Deine Bauchmuskeln zum Brennen gebracht. Freue Dich auf Bauchmuskeln aus Stahl. Viel Spaß dabei.

Deine Dominique

Bauch Workout

Material: Gymnastikmatte, ggf. Zusatzgewichte (z.B. 1L Wasserflaschen)

Crunches

Zielmuskel: Gerade Bauchmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Lege Dich mit dem Rücken auf die Matte, hebe Deine Beine und winkle Deine Knie auf 90° an.
- Deine Finger positionieren sich an Deiner Schläfe. Atme durch die Nase tief ein.
- Nun hebe Deinen Kopf und Deine Schultern vom Boden ab und ziehe Deinen Kopf in Richtung Knie. Dabei atmest Du durch den Mund aus.
- Drücke Deinen Bauchnabel in die Matte.
- Halte die Spannung für 2 Sek. und löse sie wieder
- Bitte nicht komplett ablegen, sondern kurz vorm absetzen wieder hochziehen
- 3x 15 Wiederholungen

Erklärung:

- Achte bei dieser Übung darauf, dass Deine Finger wirklich an der Schläfe positioniert sind und nicht im Nacken, damit du nicht an deinem Kopf ziehst
- Achte darauf, dass Du Deinen Bauchnabel richtig in die Matte drückst, denn so wird der Bauch angespannt und Dein Rücken entlastet
- Vermeide ruckartige Bewegungen, sondern führe sie langsam und kontrolliert aus

Tipp:

- Solltest Du Dich fit genug fühlen, kannst Du die Wiederholungszahl erhöhen
- Solltest Du auch das ohne Probleme meistern (**Bauchmuskelpromi**), strecke Deine Beine in Richtung Decke und ziehe die Fingerspitzen in Richtung Zehenspitzen.

Russian Twist

Zielmuskel: Rumpfmuskulatur, gerade als auch seitliche Bauchmuskeln

Ausgangsposition



Fortgeschrittene



Anfänger

Enposition



Fortgeschrittene



Anfänger

Ausführung:

- Setze Dich mit dem Po auf die Gymnastikmatte und je nachdem wie fit Du Dich schon fühlst, setzt Du die Fersen auf oder aber Du hebst die Beine auf 90° an.
- Nun lehnst Du Deinen Oberkörper nach hinten und hältst den Rücken gerade
- Winkle die Arme nun an oder lasse sie gestreckt, wie Du es für angenehmer empfindest.
- Jetzt rotiert Dein Oberkörper, Deine Arme und Dein Kopf zur linken Seite und danach direkt zur rechten.
- 3x20 Wiederholungen
- Wenn Du die Übung intensiver haben möchtest, nehme ein Medizinball oder eine Kurzhantel in die Hand und rotiere mit Gewicht von links nach rechts

Erklärung:

- Achte bei dieser Übung auf einen geraden Rücken
- Solltest Du merken, dass Deine Ausführung unsauber wird oder es anfängt im Rücken unangenehm zu ziehen, setze Deine Fersen auf oder lass die Zusatzgewichte weg.

Unterarmstütz

Zielmuskulatur: gerader Bauchmuskel, Trapezmuskel, Rückenstrecker, seitliche Bauchmuskeln, Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Lege Dich auf die Gymnastikmatte und positioniere Deine Unterarme schulterbreit auf dem Boden
- Deine Füße stehen hüftbreit auseinander und die Zehenspitzen sind aufgestellt
- Spanne nun Deinen Bauch an und hebe die Hüfte, die Beine und Deinen Po an
- Deinen Blick richtest du nach unten
- Dein Körper sollte sich nun in einer Linie befinden
- Ziehe Deinen Bauchnabel hoch, damit Du nicht ins Hohlkreuz fällst
- Halte die Spannung für 30 Sek. (Anfänger) 60 Sek. (Fortgeschritten)
- 3 Wiederholungen

Erklärung:

- Diese Übung ist sehr komplex und spricht einige Muskelgruppen gleichzeitig an, daher ist es sehr wichtig, dass Du auf deine Ausführung achtest
- Schulter und Ellenbogen bilden eine Linie
- Arme sind parallel nebeneinander, ebenso die Füße
- Halte Deine Körpermitte angespannt, damit Du nicht durchhängst

Tipp:

- Wenn Du die Ausführung fehlerfrei durchführst und die 3x 60 Sek. locker schaffst, hebe im Wechsel die Beine an und halte pro Seite 20 Sek. die Position
- Wenn Du lieber eine dynamische Ausführung machen möchtest, dann hebe den Po an und senke ihn wieder bis zur Ausgangsposition 3x20 Wiederholungen

Seitstütz

Zielmuskel: seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Fortgeschrittene



Anfänger

Ausführung:

- Der Seitstütz ist nichts anderes als der Unterarmstütz, nur dass Du Dich auf einem Arm abstützt
- Positioniere Deinen rechten Unterarm (Unterarm zeigt nach vorne) auf der Gymnastikmatte
- Deine Beine liegen gestreckt übereinander und seitlich auf der Matte
- Hebe nun Deine Hüfte an bis Dein Körper beinahe gestreckt ist
- Deine freie Hand stützt sich in der Hüfte ab oder aber du streckst sie nach oben. Beides ist erlaubt
- Spüre die Spannung im seitlichen Bauch
- 3x 30 Sek. pro Seite halten

Erklärung:

- Achte darauf, dass deine Schulter, des freien Arms, nach hinten zieht und deiner Oberkörper aufgedreht ist
- Deine Hüfte ist in einer Linie mit Schulter, Knie und Fußgelenk
- Solltest Du Schwierigkeiten mit der Balance haben oder die Position nicht halten können, gehe auf die Knie und winkle deine Beine nach hinten an.

TIPP:

- Wenn Du die Übung perfekt meistern kannst und eine optimale Ausführung schaffst, kannst Du nun Deine Hüfte absenken und wieder anheben 3x15 Wiederholungen/Seite

Du kannst dieses Bauch Workout selbstverständlich auch als Tabata Workout absolvieren.

2 Durchgänge à 20 Sek Belastung und 10 Sek Pause