

Training Bauchmuskeln für zu Hause

Zwei- bis dreimal pro Woche die Übung 5 immer und dazu von 1 – 4 abwechselnd 2 Übungen dazu. Pause jeweils etwa eine halbe Minute. Das sind dann zusammen etwa 10 Minuten. Übungen 1 – 4 beginnen in Rückenlage. Nicht ruckartig bewegen, sondern gleichmäßige Spannung aufbauen!

1. Äußere gerade Bauchmuskeln

Füße hochlegen auf weiche Fläche (evtl. Gymnastikball, Sessel, Bettkante), Beine im 90°-Winkel (Stufenhaltung). Fersen herunterdrücken und gleichzeitig Schultern abheben und kurz halten (ca. 2 – 3 sec.) Hände neben dem Kopf halten. 10 x Übung ausführen. Anschließend kurze Pause. 3 x wiederholen.

2. Äußere schräge Bauchmuskeln

Beine anstellen, linkes Bein überschlagen, Schultern anheben und Oberkörper nach links drehen Richtung überschlagenem Knie. 5 x wiederholen, dann Seiten wechseln. Anschließend kurze Pause. 3 x wiederholen.

3. Innere gerade Bauchmuskeln

Beine ziehen senkrecht nach oben und heben den Po leicht an. Mit den Händen evtl. Po in der Startposition unterstützen. 10 x Übung ausführen. Anschließend kurze Pause. 3 x wiederholen.

4. Innere schräge Bauchmuskeln

Beine in Stufenhaltung, Po leicht hochziehen, Arme seitwärts, Knie seitwärts kippen. Nicht bis zum Boden !. 10 x Übung ausführen. Anschließend kurze Pause. 3 x wiederholen.

5. Bauchmuskeltraining mit Rotation

Unterarmstütz vorwärts, ein Bein über das andere kreuzen, dabei Hüfte drehen. 5 x nach einer Seite, dann Seite wechseln. Anschließend kurze Pause. 3 x wiederholen.

Im Kurs „Gesunder Rücken durch Training an Fitnessgeräten“ werden diese Übungen, und natürlich auch die Rückenübungen, sorgfältig gelernt.

Wir danken Hildegund Nagel für das Schreiben dieses Textes!