

Liebe Bürgerinnen und Bürger

Bauchmuskeltraining – mehr als nur Sit-Ups

Ein straffer trainierter Bauch – der Traum vieler! Egal ob es darum geht, im Bikini oder der Badehose gut auszusehen oder um endlich wieder in die Lieblingshose zu passen, den Traum eines flachen trainierten Bauches hegen viele von uns. Dabei ist es gar nicht so schwer und der Weg zum Traumbauch nicht so unendlich weit wie gedacht. Aber ewig nur Sit-Ups zu machen ist auf die Dauer langweilig. Darum präsentieren wir Ihnen heute verschiedene Alternativübungen für die Bauchmuskeln. Sie scheinen auf den ersten Blick teilweise ganz anders, sind allerdings sehr wirkungsvoll!

Seitlicher Crunch und Leg Lift

Legen Sie sich auf die Seite. Strecken Sie die Beine und den unteren Arm aus, der obere Arm ruht auf der Hüfte. Ziehen Sie nun die Knöchel Richtung Decke und gleichzeitig die obere Schulter in Richtung Beine. Die obere Hand sollte das Knie berühren. Achten Sie darauf, dass Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenke von oben betrachtet in einer Geraden bleiben und Sie nicht in der Hüfte nach hinten abknicken. Machen Sie 3 mal 10 Wiederholungen pro Seite.



Fast Hands



Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine werden angestellt (schwerer wird diese Übung wenn Sie die Beine etwas anheben) und lehnen Sie sich mit geradem Rücken ca. 45 Grad nach hinten. Um den Rücken in eine gerade Position zu bringen, schieben Sie die Brust vor, als würden Sie jemandem eine umgehängte Medaille präsentieren. Halten Sie diese Grundstellung. Tippen Sie nun mit beiden Händen abwechselnd links und rechts neben Ihren Po auf den Boden, rotieren Sie dabei mit dem Oberkörper. Machen Sie wieder 3 mal 10 Wiederholungen.

Toe Tap

Legen Sie sich auf dem Rücken, beugen Sie die Beine und heben Sie diese so an, dass sowohl im Kniegelenk als auch im Hüftgelenk ein rechter Winkel entsteht. Bringen Sie nun abwechselnd ein Bein in gewinkelter Stellung zum Boden und tippen Sie mit der Zehenspitze auf. Das andere Bein bleibt senkrecht über der Hüfte. Bringen Sie das erste Bein wieder zurück in die Ausgangsstellung. Drücken Sie während des Absenkens ihren unteren Rücken ganz bewusst auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bein.



Achten Sie bei jeder Übung auf die korrekte und langsame Ausführung

Auf geht's – ran an die Bauchmuskeln mit mehr als nur Sit-Ups

Sehr gute Trainingsvideos für den Bauch finden Sie unter
www.youtube.de – Fitnessblender Abs

Alle Bilder: FitnessBlender via www.youtube.de