

# Übungen für den Bauch

Welche Frau träumt nicht von einem flachen Bauch und einer schmalen Taille? Da hilft nur eins: Bauchmuskeltraining! Das ist zwar anstrengend, aber das Ergebnis wird Sie überzeugen.

**W**er sein Ziel – einen flachen Bauch – erreicht hat, wird bewundert und beneidet. Selten sieht man das harte Training, das dahintersteht, die Disziplin, das Durchhaltevermögen, die ständige Motivation.

Viel wichtiger als die Optik der Bauchmuskulatur ist aber die elementare Bedeutung dieses Muskelkorsetts für den Rumpf, das Becken, die Aufrichtung, die Haltung und den Schutz der inneren Organe. Eine starke Rumpfmittle – also Bauchmuskeln und Muskeln des unteren Rückens – entlasten den Rücken und übertragen Kräfte durch das Becken in die Beine oder in den Oberkörper.

Es entsteht eine Basis für mehr Stabilität und Beweglichkeit.

Diese Rumpfmittle ist der Motor für alle Bewegungen, ist das »Powerhouse« im Pilates-Training oder das »Core« im Core-Training. Ich vergleiche diese Rumpfmittle gern mit dem Motor in einem Auto. Bevor wir den Gang einlegen (uns bewegen), starten wir den Motor (aktivieren unsere Rumpfmuskulatur). Dann ist der ganze Körper startklar: Der Rücken ist stabilisiert, wir können unsere Aufmerksamkeit den nachfolgenden Bewegungen widmen. Wir sind ganz bei uns, bei unserem Training. Deshalb lehne ich auch »das gemütliche



Training abends vor dem Fernseher« ab, denn alles hat seine Zeit: erst das Training, dann das Sofa.

Vor allem im Bauchtraining geht nichts ohne aktive Beckenbodenmuskulatur und aktive Rumpfmuskulatur (Seite 20). So erstrebenswert ein flacher Bauch oder ein Sixpack auch sein mögen, lassen Sie niemals den unteren Rücken außen vor. Ziel muss immer ein Gleichgewicht zwischen Bauch und unterem Rücken sein.

Regelmäßiges Training ist die eine Säule, um die Bauchmitte zu verbessern. Die andere Säule betrifft die Er-

nährung. Klar, gesund und ausgewogen muss sie sein. Aber Sie sollten auch die Mengen im Blick haben. Wollen Sie Fett abbauen, müssen Sie mehr Energie verbrauchen, als Sie zu sich nehmen. Eigentlich logisch, oder? Achten Sie mal drauf.

Diese folgende Challenge hilft Ihnen, ins Training einzusteigen oder weiterzumachen, wenn der »innere Schweinehund« Sie lieber aufs Sofa ziehen will – vielleicht sogar mit einer Tüte Chips in der Hand. Überwinden Sie sich und fangen Sie an. Sie werden sehen, es macht Spaß und bringt – wenn Sie dabei bleiben – sichtbare Ergebnisse.

## Stufen-Crunch

- Rückenlage, die Beine hängen rechtwinklig frei, die Füße sind angezogen, Knie über den Hüftgelenken, Fingerspitzen seitlich am Kopf, Ellbogen zeigen nach außen.
- Aktivieren von Beckenboden, Rumpfmuskulatur und oberem Rumpf (Seite 20).
- Ausatmung. Den oberen Rücken vom Boden abheben, Spannung kurz halten (Foto).
- Einatmung. Zurück, ohne ganz abzulegen.

### Darauf achten

- Immer mit aktiver Rumpfspannung arbeiten.
- Beine bleiben stabil und ruhig.
- Nicht am Kopf ziehen.
- Nicht mit Schwung arbeiten.

### VARIATIONEN

#### Kerzen-Crunch

Rückenlage, Beine nach oben strecken, auf Fersen-Knie-Hüft-Achse achten. Fersen schieben nach oben, Becken bleibt am Boden, Fingerspitzen seitlich am Kopf, Ellbogen zeigen nach außen. Atmung wie oben.





## Pharaonen-Crunch

- Rückenlage, Arme vor der Brust kreuzen, Oberarme ohne Kontakt zum Brustkorb.
- Beine hüftbreit rechtwinklig am Boden, Fersen aufgestellt.
- Aktivieren von Beckenboden, Rumpfmuskulatur und oberem Rumpf (Seite 20).
- Ausatmung. Oberen Rücken vom Boden abheben, Arme und den rechten Unterschenkel nach vorne vorstrecken. Spannung kurz halten (Foto 1).
- Einatmung. Zurück, ohne den oberen Rücken ganz abzulegen. Hände wieder zu den Schultern, rechte Ferse absetzen und die nächste Wiederholung mit dem linken Unterschenkel machen.

### Darauf achten

- Maximale Konzentration auf die Rumpfmittle.
- Ohne Schwung arbeiten.

**Zählweise:** Einsteiger zählen rechte und linke Wiederholung als »2«. Fortgeschrittene zählen rechts und links als »1«.

### U-Crunch

- Rückenlage, Arme freihängend längs neben dem Körper, Hände angezogen. Beine freihängend rechtwinklig, Fußspitzen angezogen.
- Aktivieren von Beckenboden, Rumpfmuskulatur und oberem Rumpf (Seite 20).
- Ausatmung. Oberen Rücken anheben. Arme über vorne nach oben strecken, Hände sind angezogen. Gleichzeitig beide Unterschenkel in Verlängerung der Oberschenkel nach oben strecken, Füße sind angezogen. Spannung kurz halten. Der Körper bildet ein »U« (Foto 2).
- Einatmung. Zurück, ohne abzulegen.



## Criss-Cross-Crunch

- Rückenlage, Beine hüftbreit rechtwinklig am Boden aufgestellt, Fersen drücken in den Boden, Fußspitzen angezogen, Fingerspitzen seitlich am Kopf, Ellbogen zeigen nach außen.

- Aktivieren von Beckenboden, Rumpfmuskulatur und oberem Rumpf (Seite 20).

- Ausatmung. Oberen Rücken anheben und nach rechts drehen. Gleichzeitig rechtes, angespanntes Bein abheben, bis das rechte Knie über der rechten Hüfte ist. Beide Ellbogen bleiben außen. Spannung kurz halten (Foto 1).

- Einatmung. Zurück zum Boden, ohne die Grundspannung aufzulösen. Nächste Wiederholung mit links.

### Darauf achten

- Nicht am Kopf ziehen.
- Fokus auf die Rumpfmittle.

**Zählweise:** Einsteiger zählen rechte und linke Wiederholung als »2«. Fortgeschrittene zählen rechts und links als »1«.

### Rotations-Crunch

- Rückenlage. Beine freihängend rechtwinklig. Knie über Hüftgelenken, Füße angezogen.

- Aktivieren von Beckenboden, Rumpfmuskulatur und oberem Rumpf (Seite 20).

- Ausatmung. Oberen Rücken anheben und nach rechts drehen. Beide Ellbogen bleiben außen. Spannung kurz halten (Foto 2).

- Einatmung. Zurück zum Boden, ohne die Grundspannung aufzulösen. Nächste Wiederholung mit links.

### Darauf achten

- Mit hoher Rumpfstabilität arbeiten.
- Beinmuskulatur bleibt angespannt, Beine stabil und ruhig.

1



2

