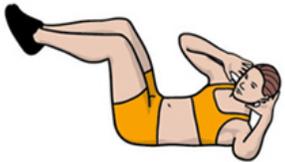


Thorsten Tschirner

50 Workouts für starke Bauchmuskeln



riva

Die effektivsten Übungsreihen für einen
flachen Bauch und eine definierte Körpermitte

Thorsten Tschirner

50 Workouts

für starke Bauchmuskeln

**Die effektivsten Übungsreihen für einen flachen
Bauch und eine definierte Körpermitte**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics - ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de
Satz: Daniel Förster, Belgern
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2137-4
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1908-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1909-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Der schnellste Weg zu starken Bauchmuskeln

Flacher Bauch, schlanke Taille, definiertes Sixpack – so erreichst du dein Ziel

Vorteile starker Bauchmuskeln

Der Aufbau der Bauchmuskulatur

Trainiere dein Sixpack!

Die Spielregeln für dein perfektes Bauchmuskeltraining

Aufwärmen

Cool-down

Die Workouts

Die Übungen

Übungen für die gerade Bauchmuskulatur

Übungen für die schräge Bauchmuskulatur

Übungen für die untere Bauchmuskulatur

Komplexe Core-Übungen

Übungen für den Rücken

1

Der schnellste Weg zu starken Bauchmuskeln

Flacher Bauch, schlanke Taille, definiertes Sixpack – so erreichst du dein Ziel

Eine ausgeprägte Bauchmuskulatur ist das deutlichste Zeichen für körperliche Fitness. Sie ist gleichzeitig der Kristallisationspunkt der Fitness für Sportler auf allen Leistungsstufen, denn eine gut sichtbare Bauchmuskulatur ist das am schwersten zu erreichende Fitnessziel. Es müssen unzählige Faktoren zusammenspielen, damit es gelingt, das Sixpack freizulegen.

Die 50 Workouts auf den folgenden Seiten liefern dir praktikable und leicht nachvollziehbare Trainingsprogramme für einen schlanken, kraftvollen und gesunden Körper, dessen Krönung bekanntermaßen der Waschbrettbauch ist. Dabei richtet sich dieses Buch sowohl an diejenigen, denen der Bauch noch den Blick auf die Zehen verwehrt, als auch an Sportler, deren Muskeln nur noch ein gezieltes Feintuning brauchen. Wenn du bereits einen flachen, weitgehend fettfreien Bauch hast, wirst du mit den vorgestellten Übungen und der notwendigen Disziplin schon nach kurzer Zeit die ersten deutlichen Waschbrettmuster erkennen können. Versuche jedoch nicht, dein Bäuchlein allein durch Bauchmuskeltraining loszuwerden! Wer weiter Fett verlieren und die Konturen seiner Bauchmuskulatur deutlicher herausarbeiten möchte, der muss die gesamte Fitnesspalette berücksichtigen – eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining und selbstverständlich das hier vorgestellte umfangreiche Repertoire an Bauchmuskelübungen aller

Schwierigkeitsgrade –, um jede einzelne Muskelfaser zu trainieren.

Aber keine Bange, wer einsteigt und dabeibleibt, darf sich freuen. Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein: Die Muskeln werden aufgebaut und das regelmäßige Training fällt leichter. Mit ausgewählten Übungen kannst du entsprechende Partien zudem ganz gezielt stärken und formen – vorausgesetzt, du übernimmst die Initiative. Denn Fitness ist eine Reise, kein Ziel. Es gibt gute und schlechte Tage, Erfolge und Misserfolge. Je länger jedoch die Distanz ist, die du zurückgelegt hast, desto mehr freust du dich auf den nächsten Abschnitt. Du wirst staunen, wie viel Kraft, Energie und Beweglichkeit dein Körper dazugewinnen kann, wenn du ihn nur lässt. Mit dem festen Willen, das Gelesene auch umzusetzen, wirst du erfolgreich sein. In diesem Sinne: Genieße die Reise, du schaffst es!

Vorteile starker Bauchmuskeln

Nicht nur ästhetische Gründe sprechen für ein Training der Bauchmuskulatur. Entscheidend ist, dass die Bauchregion das Kraftzentrum deines Körpers bildet. Sie stellt die Verbindung zwischen den oberen und unteren Extremitäten her und ist leider häufig das schwächste Glied in der Kette. Dabei werden alle Kräfte des Oberkörpers oder der Beine durch die Muskulatur des Rumpfs übertragen, erst dadurch werden explosive Bewegungen etwa im Sport möglich. Eine starke Bauchmuskulatur stabilisiert zudem die Wirbelsäule und entlastet gleichzeitig deinen Rücken beim Heben, Sitzen, Stehen beziehungsweise eigentlich bei allen Alltagstätigkeiten. Oft ist eine durch eine schwache Bauchmuskulatur hervorgerufene schlechte Haltung die Ursache für eine ausbleibende Leistungssteigerung oder für

nicht korrekt ausgeführte Bewegungen, die Verletzungen provozieren können.

Doch die 50 Workouts in diesem Buch bewirken rund um die Bauchmuskeln noch mehr: Durch das Training verbesserst du die Durchblutung deines Körpers, reduzierst Krankheitsrisiken und proportional zu deinen Trainingserfolgen wachsen obendrein dein Selbstbewusstsein und deine positive Ausstrahlung. Zusammenfassend lässt sich feststellen: Dein starker Rumpf (Core) ist dein Kraftzentrum. Core heißt Kern und damit ist die tief liegende Muskulatur deiner Körpermitte gemeint. Hier ist der Ursprung; deine ganze Power kommt aus deiner Mitte. Die Bauchmuskulatur ist damit die Muskelgruppe, bei der du von einer Kraftsteigerung am meisten profitierst! Und das Beste ist: Jeder besitzt bereits das perfekte Trainingsgerät, um seine Bauchmuskulatur zu trainieren, nämlich seinen eigenen Körper. Bei fast jeder anderen Muskelgruppe deines Körpers brauchst du früher oder später mehr oder weniger aufwendiges Equipment, um dein Trainingsziel zu erreichen – bei der Bauchmuskulatur nicht.

Der Aufbau der Bauchmuskulatur

Je besser du deinen Körper kennst, umso eher verstehst du die Zusammenhänge zwischen Körperaufbau und Bewegung. Der Bauch ist ein echtes Muskelpaket: Verschiedene Muskelschichten liegen übereinander, um den Körper zu stützen, die inneren Organe zu schützen und Bewegungen in verschiedene Richtungen zu ermöglichen. Die Muskelgruppen des Bauchs verlaufen zwischen der unteren Brustkorböffnung und dem oberen Beckenrand sowie von den Körperseiten bis zur Lendenwirbelsäule! Der Rumpf erfährt über die Bauch- und Rückenmuskulatur eine

dynamische Verspannung, die durch eine unterschiedliche Verlaufsrichtung der einzelnen Muskelfasern ein sehr differenziertes Bewegungsspiel zulässt. Eine kurze Anatomielektion ist deshalb sinnvoll, um die Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen nachvollziehen zu können. Die Bauchmuskulatur setzt sich aus vier Bauchmuskelgruppen zusammen:

- Gerader Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*)
- Äußerer schräger Bauchmuskel (*Musculus obliquus externus abdominis*)
- Innerer schräger Bauchmuskel (*Musculus obliquus internus abdominis*)
- Querer Bauchmuskel (*Musculus transversus abdominis*)

Gerader Bauchmuskel

Der gerade Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*) ist die größte, am deutlichsten erkennbare und vor allem für dein Sixpack verantwortliche Schicht. Seine beiden Längsstränge verlaufen vom Brustbein zum Schambein. Obwohl er als einzelner Muskel betrachtet wird, kannst du ihn aus unterschiedlichen Positionen und Winkeln bearbeiten, um besser auf bestimmte Bereiche abzielen zu können. Es gibt also keinen oberen und unteren Bauchmuskel. Dein Sixpack besteht aus diesem Star deiner Bauchpartie, der durch Bindegewebsstränge unterteilt ist. Auch wenn du etwa den oberen Bereich nie wirklich vom unteren Anteil der Bauchmuskulatur isolieren kannst, bearbeiten bestimmte Übungen einen effektiver als den anderen. Die zwei Muskelstränge sind unterteilt in drei gleich große, durch schmale Zwischensehnen getrennte Muskelbäuche oberhalb des Nabels und einen größeren unterhalb des Nabels, die ihm sein waschbrettartiges

Aussehen verleihen. Die Funktion: Bei fixiertem Becken zieht dieser Muskel den Rumpf nach vorn, etwa beim Crunch. Wird dagegen der Oberkörper fixiert, hebt der Muskel das Becken. Wenn du dich an eine Klimmzugstange hängst und die Beine hebst, stabilisiert er dein Becken. Außerdem spielt der gerade Bauchmuskel eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Beckenstellung und hat damit indirekt auch Einfluss auf die Krümmung der Lendenwirbelsäule: Ist der Muskel schwach ausgeprägt, dann kippt das Becken nach vorn und es kommt, orthopädisch ausgedrückt, zu einer Lordosierung der Lendenwirbelsäule – das heißt: Du stehst im Hohlkreuz! Darüber hinaus schützt der gerade Bauchmuskel, wenn er angespannt ist, zusammen mit den übrigen Bauchmuskeln vor Stößen oder Schlägen.

Innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

Diese Muskelschicht besteht selbst wiederum aus zwei übereinanderliegenden Schichten. Der innere und der äußere schräge Bauchmuskel (*Musculi obliqui abdominis externus* und *internus*) verlaufen im äußeren Teil (*externus*) von den Außenseiten, im inneren Teil (*internus*) von den Innenseiten der unteren Rippen zum Becken. Der innere schräge Bauchmuskel wird vom äußeren schrägen Bauchmuskel nahezu vollständig überdeckt und ist deutlich kleiner. Werden beide Seiten angespannt, unterstützen sie den geraden Bauchmuskel beim Anheben des Oberkörpers aus der Rückenlage oder umgekehrt beim Heben des Beckens. Deshalb werden die schrägen Bauchmuskeln bei Übungen für die geraden Bauchmuskeln stets mittrainiert.

Bei einseitiger Kontraktion neigt der äußere schräge Bauchmuskel den Rumpf zur Seite beziehungsweise dreht ihn zur Gegenseite. Das heißt, der rechte äußere schräge

Bauchmuskel dreht nach links und umgekehrt! Der innere schräge Bauchmuskel neigt den Rumpf zur Seite beziehungsweise dreht ihn zur Kontraktionsseite. Die innere schräge Bauchmuskulatur arbeitet also bei der Seitneigung mit der gleichseitigen schrägen Bauchmuskulatur, bei der Rumpfdrehung mit der gegenseitigen äußeren schrägen zusammen. Innere und äußere schräge Bauchmuskulatur kreuzen sich in einem Winkel von 90 Grad.

Querter Bauchmuskel

Der quere Bauchmuskel (*Musculus transversus abdominis*) bildet die tiefste Schicht aller Bauchmuskeln, er wird von den schrägen Bauchmuskeln völlig bedeckt. Dieser Muskel zieht die Bauchdecke nach innen und sorgt so für einen flachen Bauch. Seine Fasern führen vom Becken und den Sehnen der Rückenstreckermuskeln zu den geraden Bauchmuskeln. Der quere Bauchmuskel formt zusammen mit den schrägen Bauchmuskeln die Taille und richtet gemeinsam mit den anderen Bauchmuskeln das Becken auf. Außerdem stabilisiert er den Rumpf und unterstützt Drehbewegungen zu den Seiten. Zudem ist er an der Ausatmung beteiligt.

Trainiere dein Sixpack!

Allgemein trainierst du deine Bauchmuskeln mit folgenden Bewegungen: Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage, Drehen und Neigen des Oberkörpers zur Seite, Anheben des Beckens aus der Rückenlage bei fixiertem Oberkörper.

Grundsätzlich arbeitet deine Bauchmuskulatur rumpfstabilisierend dauerhaft so als Team zusammen, dass immer mehrere Anteile aktiv sind und sich gegenseitig unterstützen. Da ein isoliertes Training des oberen und unteren Teils des geraden Bauchmuskels nicht möglich ist – er wird immer als Ganzes erfasst und die gerade Bauchmuskulatur ist bei allen Übungen für die schräge und untere Bauchmuskulatur mitbeteiligt –, solltest du die gerade Bauchmuskulatur nicht zuerst ermüden, da dies verhindern würde, dass du auch die anderen Anteile der Bauchmuskulatur maximal ermüden kannst.

Beginne dein Workout außerdem am besten mit den schwächeren Muskelpartien und solchen Übungen, die dir viel Koordination abverlangen. In dieser Reihenfolge fallen dir schwere Übungen leicht – und mit deinem Favoriten machst du auch am Schluss noch eine gute Figur!

So trainierst du mit den 50 Workouts

Im Folgenden findest du Workouts für drei Leistungsstufen, die aus einem Übungsrepertoire der besten Bauchmuskelübungen zusammengestellt wurden. So kannst du deinem individuellen Leistungsniveau und deiner Tagesform entsprechend das für dich optimale Workout auswählen.

Level 1 – Training für Einsteiger: Die besten Übungen für einen flachen Bauch

Mit Übungsklassikern baust du solide Grundlagen an Kraft und Beweglichkeit deiner Bauch- sowie der gesamten Rumpfmuskulatur auf. Für Neulinge ist dieser Level ein

klasse Einstieg in das Bauchtraining – und für alte Hasen ein gutes Mittel, ihr Fundament zu stärken.

Level 2 – Training für Fortgeschrittene: Eine starke Mitte

Isolierte Muskelaktivität gibt es im Alltag wie im Sport so gut wie nie. Hier forderst du deine Muskeln bei vielen Übungen in sogenannten Muskelketten zum Teamwork auf. Alle Übungen greifen ineinander und bewirken, dass deine Muskeln optimal zusammenarbeiten. Du gewinnst:

- eine noch bessere Körperhaltung,
- mehr Gleichgewicht und Koordination,
- kräftigere Muskeln um die Wirbelsäule,
- mehr Kraft und Schnelligkeit.

Level 3 – Training für Profis: Auf dem Weg zu deiner Bestform

Jetzt hast du das Finale erreicht. Hier wird deine komplette Rumpfmuskulatur trainiert und übergreifende Muskelketten werden gefordert. Es geht in den ausgewählten Workouts darum, deine Muskeln im wahrsten Sinne des Wortes spielen zu lassen. Denn in dieser Phase schulst du beim Ausführen der komplexeren Bauch- und Rumpfübungen nicht nur deine Kraft, sondern zusätzlich deine Balance, Gelenkigkeit und Koordination. Das Training wird auf diesem Level noch etwas intensiver und fordert neben den großen Muskelpartien auch die tiefer liegenden Muskelbereiche, die den Körper im Gleichgewicht halten. Diese sind wichtig für eine aufrechte Haltung und einen sauberen Bewegungsablauf.

Zusätzlich wird die Koordination zwischen Nerven und Muskeln wesentlich verbessert. Die Folge: Deine Bewegungen laufen reibungsloser ab und du kannst laut einer Studie 15 Prozent mehr Kraft entwickeln. Durch die Stimulation der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur bekommen die Workouts zugleich einen präventiven Charakter, weil sich so Rückenschmerzen vermeiden lassen. Nebenbei feilst du weiter an deiner Silhouette: Nur wenn die innersten Schichten gut in Form sind, können auch die darüberliegenden gut aussehen. Selbstverständlich hält dieses Buch auch für alle, die ab und zu einmal als Ergänzung zu den vorgeschlagenen Workouts ein ganz spezielles Ziel verfolgen möchten – etwa Rückenbeschwerden vorbeugen oder ihre Leistungszuwächse beim Lauftraining fördern –, die besten Trainingsvorschläge parat.

Finde deinen Level immer wieder neu

Die für dich im Folgenden zusammengestellten Bauch- und Rückenübungen haben es in sich, dafür bringen sie aber auch schnell Erfolge. Wichtig ist nur, dass du auf deinen Körper hörst, leicht beginnst und dich kontinuierlich steigerst. Deine Muskelfasern reagieren auf zwei Hauptmechanismen: die Bewegungsgeschwindigkeit und die Belastungsintensität. Langsam kontrahierende oder auch langsam zuckende Muskelfasern, sogenannte *ST-* oder *Slow-Twitch*-Fasern, wie sie für die Haltemuskulatur des Rumpfs charakteristisch sind, zeigen bei langsamer Ausführungsgeschwindigkeit der Übungen die größte Kraftsteigerung. Wenn du nach einigen Wochen merkst, dass du die angegebenen Wiederholungen problemlos schaffst und die Übungen dir langsam in Fleisch und Blut übergehen, solltest du dein Workout variieren. Grundsätzlich gilt dabei: Wähle zuerst ein bis zwei weitere Workouts aus

der gleichen Trainingsstufe, bevor du dich im nächsten Schritt auf einen höheren Level begibst. Durch dieses regelmäßige und abwechslungsreiche Üben gewinnt dein Körper übrigens ganz nebenbei zusätzlich an Bewegungsintelligenz.

Wähle Workouts aus, bei denen du eher an deinen Grenzen kommst, dann sind auch mehr Muskelfasern aktiv. Natürlich kannst du dir mit den vorgestellten Übungen auch ein ganz eigenes Workout nach deinen persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen. Suche dir für jede Trainingseinheit sechs bis acht verschiedene Übungen aus und variiere die Auswahl von Trainingseinheit zu Trainingseinheit. Gönn deiner Bauchmuskulatur möglichst viel Abwechslung!

Die Bauchmuskeln haben in erster Linie Haltefunktion. Sie bestehen deshalb aus den bereits erwähnten langsam zuckenden Muskelfasern, die sich nach Belastung sehr schnell wieder erholen. Diese Bauchmuskulatur kannst du daher im Grunde täglich trainieren. Doch gerade untrainierte Bauchmuskeln brauchen durchaus ihre Regenerationsphasen, um sich der ungewohnten Belastung anzupassen. Deshalb sollten Anfänger die ersten Monate nur jeden zweiten Tag Crunches absolvieren. Nach vier bis sechs Trainingswochen ist ein tägliches Training möglich. Fünfmal in der Woche zu trainieren ist ideal. Grundsätzlich gilt, dass kurze, aber häufiger absolvierte Trainingseinheiten wirksamer sind als lange, aber seltener ausgeführte. Glücklicherweise ist es einfacher, einen Level zu halten, als ihn zu erreichen – wenn du dein Ziel einmal erreicht hast, kannst du die Trainingshäufigkeit auch etwas reduzieren, wenn du möchtest.

Die Spielregeln für dein perfektes Bauchmuskeltraining

Bevor du dich jetzt auf die Matte wirfst und die Bauchmuskeln zum Glühen bringst, bekommst du hier noch ein paar Tipps für ein erfolgreiches Training. Denn wenn du mit dem Bauchmuskeltraining beginnst, solltest du zunächst die korrekte Übungsausführung der Übungen erlernen, bevor du schwerere Varianten oder Zusatzgewichte nutzt. Vernachlässige niemals die korrekte Bewegungsausführung zugunsten eines höheren Widerstands oder einer höheren Wiederholungszahl. Wenn du dir falsche Bewegungsmuster angewöhnst, gefährdest du den Erfolg deines Trainings. Die Intensität und Effizienz der Übungen nehmen ab und es kann zu Verletzungen kommen.

Regel 1: Bewusst atmen

Verschenke keine Kraft durch falsches Atmen! In der Phase der Muskelkontraktion, also wenn die Muskularbeit geleistet wird, atmest du aus. Halte auf keinen Fall während einer Wiederholung die Luft an. Diese sogenannte Pressatmung führt zu einer immensen Blutdruck- und Herzfrequenzsteigerung, weil der venöse Rückstrom des Bluts zum Herzen beeinträchtigt ist. Außerdem ist eine korrekte Atemtechnik wichtig, um deine Bauchmuskeln wirklich intensiv zu trainieren: Erst vollständiges Ausatmen ermöglicht eine maximale Kontraktion der Bauchmuskulatur!

Regel 2: Auf das richtige Tempo bei der Übungsausführung achten

Die Kraft der langsam kontrahierenden Muskelfasern lässt sich am besten steigern, wenn man Übungen langsam und kontrolliert ausführt. Variiere später die Geschwindigkeit, etwa indem du während der Aufwärtsbewegungen langsam bis zwei und während der Abwärtsbewegungen langsam bis vier zählst. Dabei bietet sich bereits für Einsteiger eine einfache und sichere Methode zur Steigerung der Intensität: Halte die Spannung am Punkt der maximalen Kontraktion für etwa eine Sekunde! Profis können sich bei einigen Übungen auch in höheren Geschwindigkeitsbereichen versuchen. So wird deine Muskulatur durch unterschiedlich intensive sowie schnellere und längere Reize auf alle Einsatzmöglichkeiten vorbereitet!

Regel 3: Die Rumpfmuskulatur anspannen

Aktiviere deine Rumpfspannung für die gesamte Trainingsdauer. Wende dafür folgende einfache Bewegungsidee an: Ziehe den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule und halte ihn dort, ohne deine Atmung zu vernachlässigen. Deine Benefits: Du sicherst insbesondere deine Lendenwirbelsäule und deine Bandscheiben gegen einen erhöhten Druck ab. Als Faustregel für ein rückschonendes Bauchmuskeltraining gilt: Die Beine nur so weit absenken oder den Oberkörper nur so weit anheben, dass du nicht in ein ausgeprägtes Hohlkreuz fällst oder Schmerzen im unteren Rücken wahrnimmst. So sorgst du nebenbei auch dafür, dass der Zug auf dein Becken von Bauch- und Hüftbeugemuskulatur ausgeglichen bleibt.

Regel 4: Qualität vor Quantität

Wenige richtig ausgeführte Wiederholungen sind mehr wert als hundert falsch ausgeführte! Du betrügst dich selbst, wenn du andere Muskeln zur Unterstützung einsetzt, um dir

das Trainingsleben leichter zu machen. Hole keinen Schwung, das belastet Hals und Rücken. Falsche Bewegungsmuster gefährden den Erfolg deines Trainings. Die Intensität und Effizienz der Übungen nehmen ab, die Gefahr von Verletzungen zu. Nutze die ersten Trainingswochen vor allem, um die Kraftausdauer deiner Bauchmuskeln aufzubauen und deine Technik zu perfektionieren. Konzentriere dich voll auf jede einzelne Wiederholung!

Der perfekte Crunch

Der Crunch ist eine der Basisübungen für dein Bauchmuskel-Workout (Basic Crunch, Seite 124). Er bildet die Grundlage für viele Übungsvariationen. Doch was so einfach aussieht, will gelernt sein! Eine kurze Checkliste führt dich sicher an Ziel:

- Lege dich auf den Rücken und spanne die Bauchmuskulatur an, indem du versuchst, die unteren Rippen dem Beckenknochen anzunähern. Dadurch bewegt sich dein Oberkörper nach oben und vorn und die Schulterblätter lösen sich vom Boden.
- Halte im Liegen den unteren Rücken stets am Boden, um eine unnötige Belastung der Wirbelsäule zu vermeiden.
- Wichtig ist die 90-Grad-Beinstellung am Boden, bei der die Knie im rechten Winkel gebeugt und die Füße aufgestellt sind. Eine größere Entfernung der Beine vom Becken würde bei der Ausführung des Crunchs zu einer zunehmenden Belastung des Rückens führen. Bei gebeugtem Knie- und Hüftgelenk wird vor allem die Mitarbeit der Hüftbeuger durch verminderte Vordehnung und verkürzte Hebel erschwert, diese Übungsausführung

beansprucht demnach in besonderem Maße die Bauchmuskulatur.

- Deine Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt. Achte darauf, dass sich während der Wiederholungen deine Knie nicht ungewollt berühren.
- Versuche während der Aufwärtsbewegung nicht, mit den Armen Schwung zu holen, denn dann hätten die Bauchmuskeln Pause - und das ist ja nicht der Sinn der Sache.
- Halte deinen Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Für eine optimale Kopfhaltung fixiere mit deinem Blick während der gesamten Übungsausführung einen bestimmten Punkt an der Decke.
- Lass nicht deine Nackenmuskulatur die Arbeit der Bauchmuskeln übernehmen! Die Linie von Kopf und Nacken sollte immer gerade sein. Wenn du eine Faust zwischen Kinn und Brustkorb schieben kannst, befindest du dich in der richtigen Position.
- Um die Intensität weiter zu erhöhen, halte einfach die Endposition für etwa zwei Sekunden.
- Die Schulterblätter sollten während eines Satzes nie vollständig auf dem Boden aufliegen. Deine Bauchmuskulatur bleibt während der gesamten Übungsausführung maximal angespannt!

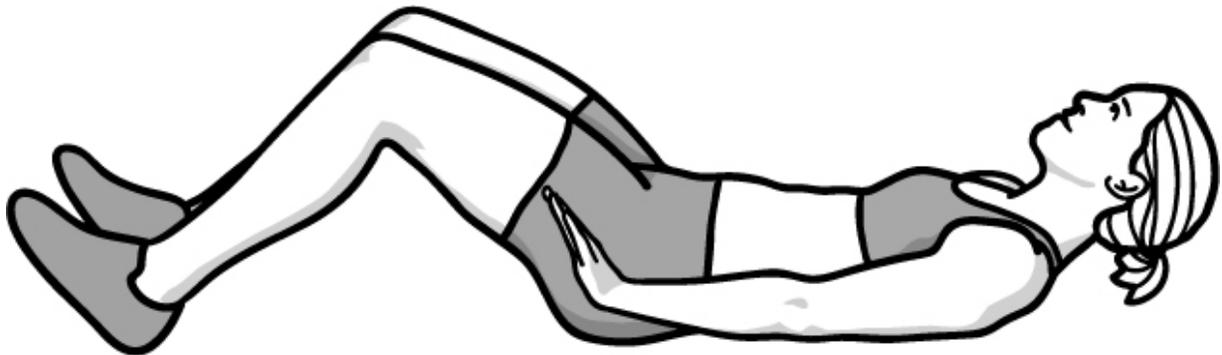
Verschärfte Bedingungen

Der Schwierigkeitsgrad nahezu jeder Übung für die Bauchmuskulatur kann durch die Körperhaltung oder die Verwendung von Zusatzgewichten gesteigert werden, etwa durch eine Veränderung der Armposition. Je weiter sich die Arme von der Bewegungsachse entfernen, desto größer wird der Widerstand. Diese Achse ist von den Übungen abhängig, in der Regel aber befindet sie sich zwischen den Hüften und

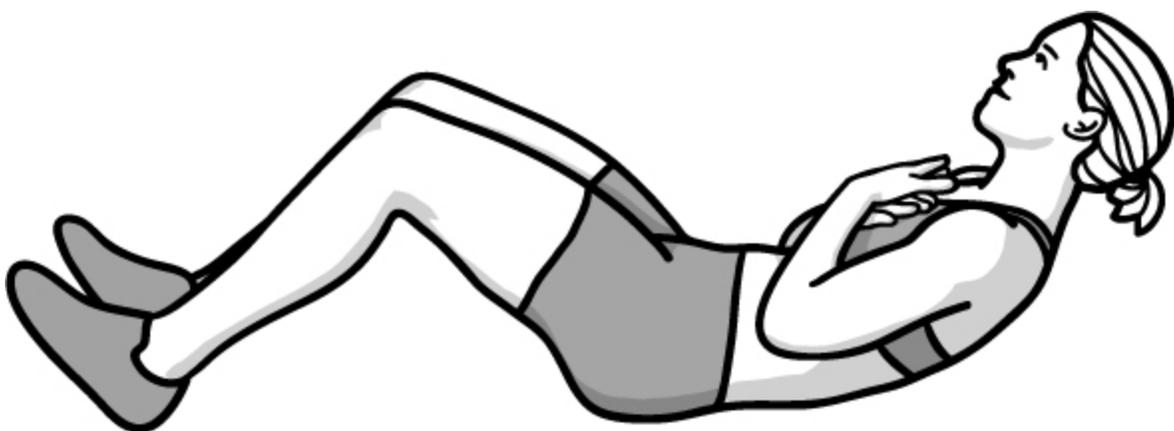
der Taille. Beginne dein Training zunächst mit dem eigenen Körpergewicht und nutze erst später leichte Gewichte, um die Intensität zu steigern. Hier gilt: *Safety first!* Zusätzliche Gewichte bringen eine zusätzliche Leistungssteigerung, erhöhen jedoch auch das Verletzungsrisiko.

Hands up

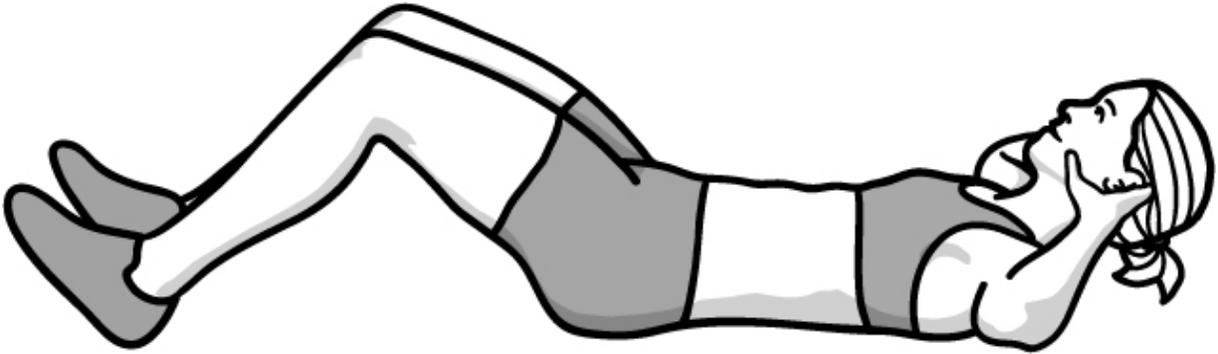
Mithilfe der Armposition kannst du die Intensität von Crunches ganz leicht verringern oder erhöhen.



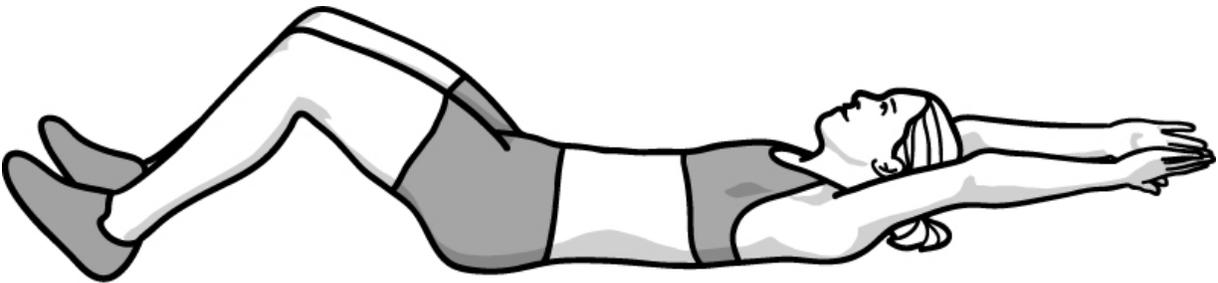
Am einfachsten lassen sich Crunches mit geraden, neben dem Körper ausgestreckten Armen ausführen.



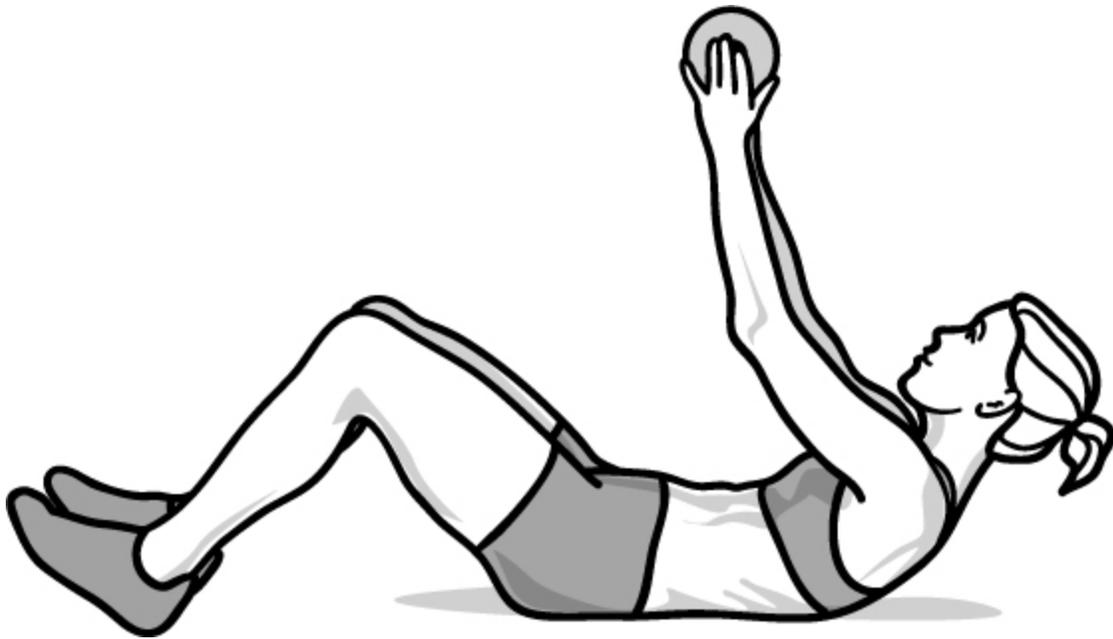
Willst du die Übung verschärfen, kreuze die Arme vor der Brust.



Nächste Steigerung: Lege die Hände an die Schläfen.



Noch schwieriger wird die Ausführung mit hinter dem Kopf gestreckten Armen.



Wenn du die Variante mit den hinter dem Kopf gestreckten Armen locker meisterst, kannst du zusätzlich Gewichte nutzen.

Abheben

Die Position der Beine spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Übungsgestaltung. Je weiter die Beine von der Bewegungsachse – die sich in der Regel zwischen Hüften und Taille befindet – entfernt sind, desto größer ist der entstehende Hebeleffekt, der den Oberkörper anhebt. Je weiter du also die Beine streckst, desto leichter wird die Übung! Beim Training der unteren Bauchmuskulatur kannst du die Anforderungen verschärfen, indem du etwa bei der Rumpfrotation (Seite 130) einen Ball oder eine Hantel zwischen die Füße oder die Knie klemmst. Eine weitere Möglichkeit, die Intensität zu verändern, ist, über eine Neigung zu arbeiten. Bei schweren Übungen kannst du auf einer geneigten Bank oder einem Gymnastikball mit der Schwerkraft arbeiten, bis der Bewegungsablauf perfekt sitzt.

Anschließend drehst du den Spieß einfach um und trainierst gegen die Neigung!

Bauchschmerzen

»No pain, no gain« - ein leichter Muskelkater in der Bauchregion nach den ersten Trainingseinheiten ist völlig normal. Diese Mikroverletzungen der Muskulatur verheilen schnell wieder. Ist der Muskelkater jedoch so stark, dass du die nächste Einheit beim besten Willen nicht antreten kannst, hast du es eindeutig übertrieben! Ansonsten gilt: Trainiere bei Bauchmuskelkater mit gedrosselter Intensität weiter, das regt die Durchblutung an und beschleunigt die Reparatur deiner Kraftwerke.

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

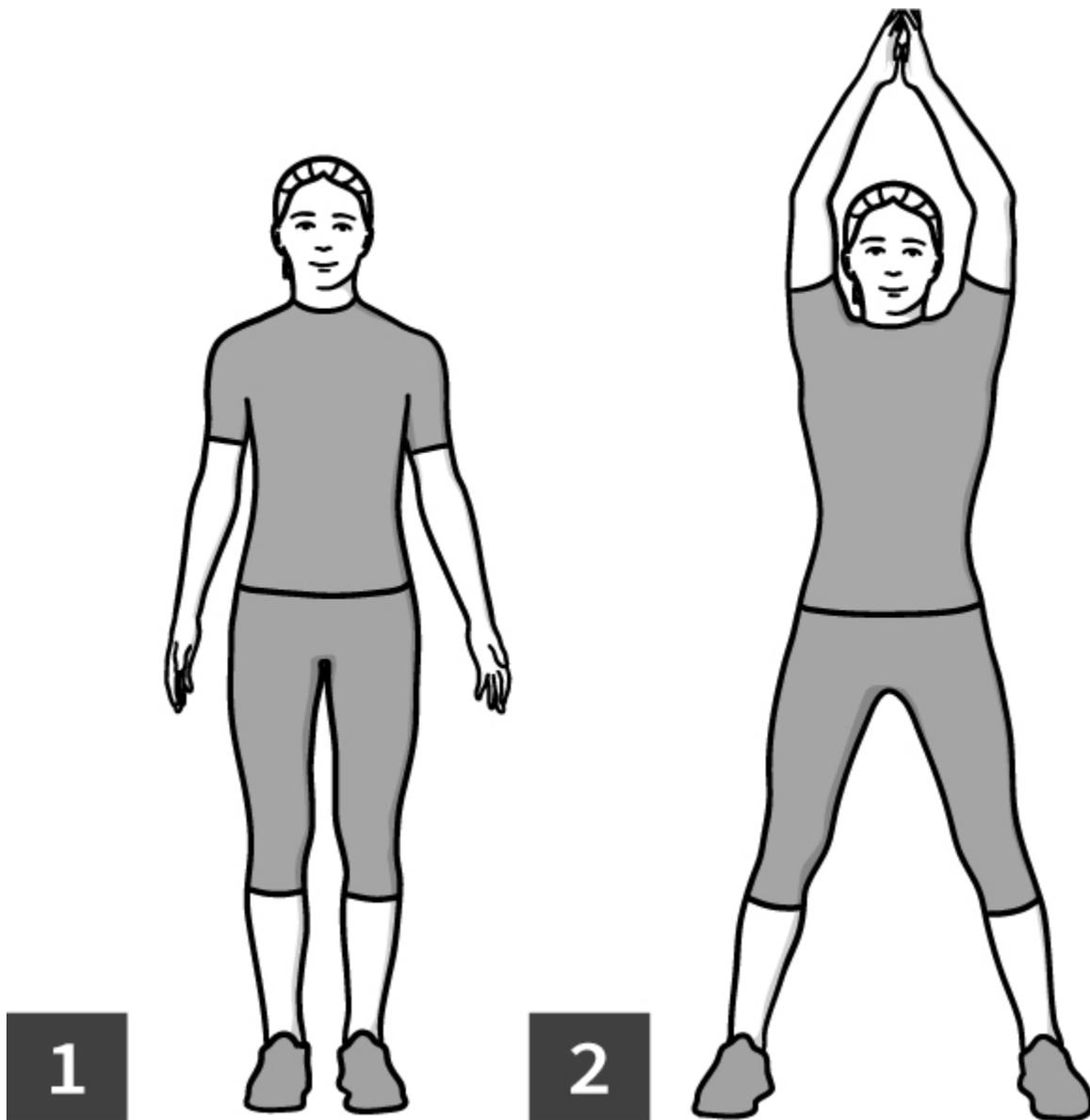
Wenn du Beschwerden in der Lendenwirbelsäule hast, achte besonders auf deinen unteren Rücken. Plötzliche stechende Schmerzen oder Krämpfe sind deutliche Zeichen einer unangemessenen Belastung. Arbeite niemals gegen diesen Schmerz an! Auch wenn chronische Schmerzen auftreten, die dich noch drei bis vier Tage nach dem Training plagen, solltest du diese Warnsignale ernst nehmen und dein Übungsrepertoire und die Ausführung auf mögliche Fehlerquellen untersuchen!

Aufwärmen

Ein gründliches Warm-up vor dem Workout ist ein Muss. Denn neben einer fehlerhaften Technik ist vor allem ungenügendes Aufwärmen die Hauptursache für Verletzungen beim Training. Mit dem Aufwärmen bereitest

du dich physiologisch wie psychologisch auf das bevorstehende Workout vor: Die Körperkerntemperatur steigt auf ideale 38,5 Grad Celsius, Blut und Gewebeflüssigkeit werden dünnflüssiger, sämtliche Stoffwechselprozesse laufen schneller ab. Kurzum: Deine physische und psychische Leistungsbereitschaft wird gesteigert. Eine längere Aufwärmphase von ungefähr 15 Minuten regt außerdem die Produktion der Gelenkschmiere (*Synovia*) an und verringert dadurch die Reibung an den Gelenkflächen. Führe jede der Übungen des Warm-ups für etwa ein bis zwei Minuten aus – bei einseitigen Übungen gilt die Dauer pro Seite. Nach den ersten Einheiten wirst du schnell merken, welche Bewegungen dir besonders guttun. Diese kannst du auch länger und öfter absolvieren.

Jumping Jack



- 1.** Aufrecht mit geschlossenen Füßen hinstellen. Die Hände seitlich neben den Oberschenkeln hängen lassen.
- 2.** Explosiv die gestreckten Arme seitlich und über Kopf führen. Gleichzeitig mit den Beinen abspringen und in breiter Grätschposition wieder aufkommen. Zunächst mit den Ballen aufkommen und dann über den ganzen Fuß abrollen. Sofort in die Ausgangsposition zurückspringen und dabei die Arme wieder absenken und die Beine schließen. Mit der Übung fortfahren mit dem Ziel,

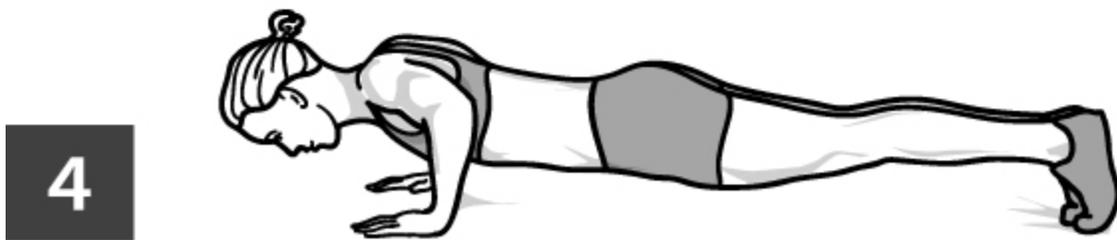
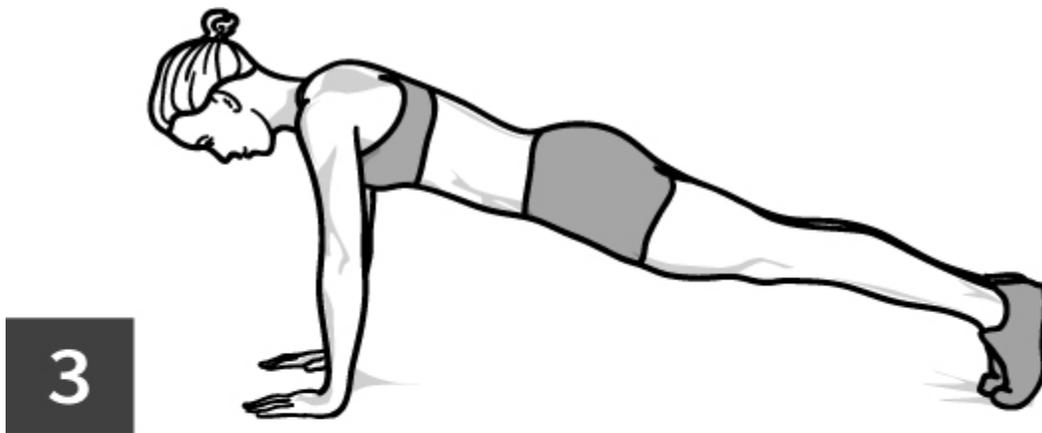
möglichst viele saubere Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit zu schaffen.

Tipp: Bringe deinen Körper anfänglich vorsichtig auf Betriebstemperatur und führe die Übung für die ersten Minuten eher langsam, dafür aber sehr exakt aus.

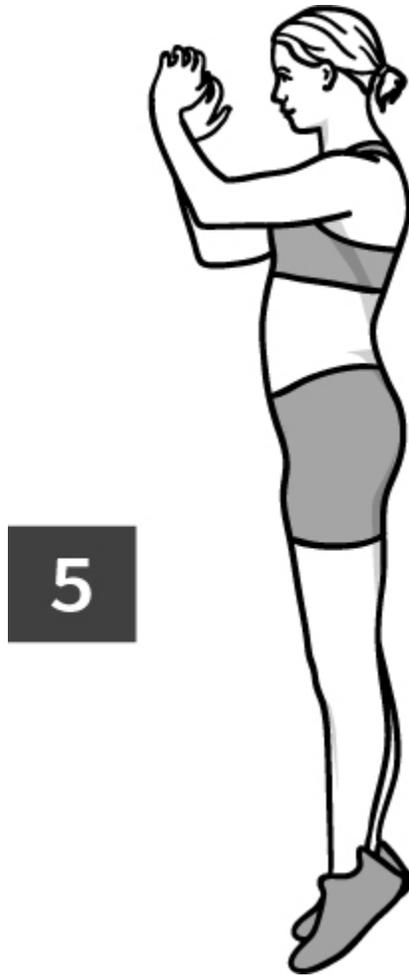
Burpee



- 1.** Einen aufrechten Stand einnehmen. Der Blick geht geradeaus, die Füße sind schulterbreit aufgestellt.
- 2.** Jetzt in die Hocke gehen und die Hände unter den Schultern auf dem Boden absetzen.



- 3.** Mit beiden Beinen gleichzeitig nach hinten in eine Liegestützposition springen und mit Körperspannung landen. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie.
- 4.** Den Oberkörper langsam absenken, bis die Brust fast den Boden berührt.



5. Anschließend mit maximaler Dynamik wieder nach oben in den Liegestütz drücken, ohne die Arme durchzustrecken. So schnell wie möglich die Beine anziehen und in die Hocke zurückkehren. Mit beiden Füßen abdrücken, um sofort einen Streck sprung anzuschließen. Dazu beide Arme dynamisch mit nach oben führen. Sofort nach der Landung zur nächsten Wiederholung ansetzen. 3-4 Sätze à 60 Sekunden mit maximal 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen ausführen.

Tipps: Die Übung wird leichter, indem du die Beine nacheinander nach hinten setzt und/oder auf den Liegestütz verzichtest und in der Stützposition bereits die Beine

möglichst nah zur Brust bringst, um zurück in die Hocke zu kommen. Wer die Übung dagegen verschärfen möchte, der klatscht am höchsten Punkt in die Hände, führt den Liegestütz explosiv aus oder setzt zwischendurch sogar zu einem einbeinigen Strecksprung an.

Ausfallschritt mit Wechselsprung

