

Diese Übungen sind für die komplette Bauchmuskulatur.

Trainieren Sie beim Bauchzirkel anfangs zweimal die Woche je einmal die Übungen, wiederholen Sie die Übungen am Anfang 10x und steigern Sie langsam 20-25 x, die Halteübungen solange Sie sie stabil halten können. Wichtig ist eine korrekte Ausführung, damit die Übung Ihre Fitness fördert und nicht Ihre Gesundheit schädigt. Sie können, dann je nach Fitness, diesen Zirkel täglich in Ihren Tagesablauf einbauen. Z.B nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen.

Die Bauchmuskeln bedecken frontal die Fläche zwischen Brustkorb und Becken und umschließen seitlich den Rumpf bis zur Wirbelsäule.



Das Korsett besteht aus den sichtbaren schrägen (grün) und geraden (rot) Bauchmuskeln, die im Bild blau markierten queren und schrägen liegen eigentlich im Verborgenen. Waschbrett, flacher Bauch und schlanke Taille sind alle Produkte einer starken Zentralmuskulatur.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0)175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Bauch Workout



**Jede Übung Nicht kleckern –
klotzen. Sie wollen vollendete
Formen und kein Mittelmaß?
Damit Sie immer eine gute Figur
machen, bauen Sie jetzt richtig
auf.**



Gerade Bauchmuskulatur

Kabelcrunch

Vor den hohen Block knien, Seil in den Nacken ziehen, den Oberkörper unter der Brust am Bauchansatz einrollen und dann mit Gewicht nach vorne beugen und langsam zurück, die Vorspannung immer halten, nicht komplett aufrichten..



Gerader Crunch

Rückenlage, Beine anstellen, Seil in den Nacken legen, Oberkörper aufrichten, dabei unter der Brust Bauchmuskelansatz einrollen.



Abdominal Crunch

Rücken ans Polster drücken, Bügel leicht auf Schulter drücken, die Bauchmuskeln unter der Brust einrollen, nach vorne beugen, kurz halten und langsam zurück.

Schräge Bauchmuskulatur



Umgekehrtes Holzhacken

Körperseite zeigt zum Kabelzug, während des ganzen Bewegungsablaufes die Arme leicht gebeugt halten, Oberkörper vorbeugen in Wadenhöhe Bügelgriff mit beiden Händen halten. Den Griff vor dem Oberkörper schräg nach oben ziehen, den Oberkörper dabei aufrichten und Schulter aufdrehen und wieder absenken.



Schräger Crunch

Rückenlage, rechtes Bein übers linke legen, rechte Hand hinter den Kopf, Bügelgriff in die linke Hand nehmen und am rechten Bein vorbeiziehen und Oberkörper mit eindrehen, langsam absenken, Gewicht immer auf Spannung halten, Seitenwechsel.

Untere Bauchmuskulatur



Bein heben

Im Unterarmstütz in die Dipmaschine, Beine können gestreckt oder gebeugt seitwärts angehoben werden, langsam wieder absenken.



Beine heben

Unterarmstütz im Polster, Becken ankippen und dann ohne Schwung Beine hochziehen und langsam wieder absenken, gerade und seitlich möglich.