

## Bauchmuskelübungen

**T**rainierte Bauchmuskeln sind gut für die Haltung und schützen vor Rückenschmerzen. Der Gesundheitstipp hat sieben Übungen zusammengestellt, mit denen Sie den Bauch ganz einfach trainieren können.

Wärmen Sie sich 5 Minuten lang auf – mit Joggen, Hüpfen an Ort oder Hampelmann-Springen. Sie können alle Übungen am selben Tag machen oder nur einen Teil davon. Die Reihenfolge ist egal.

Machen Sie am Anfang zweimal pro Woche je zwei bis drei Übungen. Mit der Zeit fügen Sie weitere Übungen hinzu.

Machen Sie so viele Wiederholungen oder halten Sie die Spannung so lange, wie in der Anleitung angegeben. Machen Sie dann etwa 30 Sekunden Pause und wiederholen Sie die Übung, bevor Sie zur nächsten übergehen.

### Seiten beugen

- ▶ Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel – oder eine gefüllte Wasserflasche – mit einem Gewicht von 1 bis 5 Kilo.
- ▶ Stellen Sie sich hüftbreit hin und richten Sie den Blick geradeaus.
- ▶ Beugen Sie den Oberkörper langsam zur linken Seite und lassen Sie dabei den linken Arm nach unten ziehen. Die Hand sollte nicht tiefer als bis zur Mitte des Oberschenkels reichen. Der Oberkörper darf nicht nach vorne kippen.
- ▶ Kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
- ▶ Wiederholen Sie diese Bewegung 10 bis 15 Mal und wechseln Sie dann die Seite.



### Knie zum Ellbogen



- ▶ Stellen Sie sich hüftbreit hin und platzieren Sie die Hände hinter dem Kopf.
- ▶ Heben Sie nun das rechte Knie an und drehen Sie Ihren Oberkörper so zur Seite, dass der linke Ellbogen fast das rechte Knie berührt (Bild Mitte).
- ▶ Drehen Sie Ihren Oberkörper wieder in die Mitte, stellen Sie das Bein ab und wechseln Sie die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie diese Bewegung 10 bis 15 Mal pro Seite.

## Bauchpressen

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Die Füße stehen auf dem Boden. Der Blick geht zur Decke. Platzieren Sie die Hände hinter dem Kopf.
- ▶ Heben Sie den oberen Rücken vom Boden ab. Reissen Sie nicht mit den Händen am Kopf: Benutzen Sie zum Hochkommen die oberen Bauchmuskeln. Der untere Rücken bleibt immer im Kontakt mit dem Boden.
- ▶ Senken Sie Ihren Rücken langsam wieder Wirbel für Wirbel ab. Legen Sie die Schultern nicht auf der Matte ab, sondern halten Sie die Spannung. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.



## Seitliche Bauchpresse



- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Die Füße sind auf dem Boden. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden.
- ▶ Heben Sie nun den Kopf, die Schultern und die Schulterblätter vom Boden ab. Spannen Sie die Bauchmuskeln an. Die Arme sind jetzt ein paar Zentimeter vom Boden entfernt.
- ▶ Führen Sie die Fingerspitzen der linken Hand zum linken Fuss. Dabei bewegen Sie den Oberkörper nicht nach oben, sondern zur Seite.
- ▶ Verharren Sie eine Sekunde in dieser Position.
- ▶ Bewegen Sie sich zurück in die Mitte und wechseln Sie die Seite.
- ▶ Machen Sie die Übung langsam und kontrolliert 10 bis 15 Mal pro Seite.

## Das Boot

- ▶ Setzen Sie sich auf den Boden. Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach hinten. Halten Sie den Rücken dabei gerade und richten Sie das Brustbein in Richtung Decke. Strecken Sie die Arme parallel zum Boden.
- ▶ Heben Sie nun die leicht angewinkelten Beine in die Höhe, sodass Ihr Körper den Buchstaben V formt. Halten Sie die Spannung während 30 bis 60 Sekunden.



## Scherenkicks

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme sind ausgestreckt neben dem Körper, die Hände mit den Handflächen nach unten unter dem Gesäss. So verhindern Sie, dass Sie ins hohle Kreuz rutschen. Die Wirbelsäule bleibt am Boden.
- ▶ Heben Sie die Beine 20 bis 30 Zentimeter hoch – nicht ganz durchstrecken. Die Fussspitzen zeigen nach vorn.
- ▶ Bewegen Sie die Beine nun wie eine Schere auf und ab: Während das linke Bein nach unten geht, geht das rechte nach oben und umgekehrt. Bewegen Sie die Beine nicht zu weit auseinander: eine kleine und kontrollierte Bewegung ist besser als eine grosse und unkontrollierte.
- ▶ Achten Sie auf eine stabile Hüftposition.
- ▶ Machen Sie die Übung, bis Sie jedes Bein 10 bis 15 Mal auf und ab bewegt haben.



## Brett mit Drehung



- ▶ Stützen Sie sich mit gestreckten Armen am Boden ab. Die Hände sind unter den Schultern. Der Körper ist gestreckt. Stellen Sie die Füsse hüftbreit auseinander, nur die Zehenspitzen bleiben am Boden. Halten Sie den Rücken gerade und fallen Sie nicht ins hohle Kreuz.
- ▶ Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam bis fünf.
- ▶ Verlagern Sie nun das Gewicht auf die linke Seite. Drehen Sie den Körper nach rechts und strecken Sie den rechten Arm zur Decke. Der Blick geht nach oben. Ihr Gewicht ist nun auf den Füßen und der linken Hand gleichmässig verteilt. Zählen Sie langsam bis fünf.
- ▶ Drehen Sie sich zur Mitte zurück, halten Sie dort wieder die Spannung. Wechseln Sie dann die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5 bis 10 Mal.
- ▶ **Tipp:** Die Übung wird einfacher, wenn Sie sich statt auf der Hand auf dem Ellbogen abstützen.