



Gerader Crunch

Übungen zur Stärkung der geraden Bauchmuskulatur gibt es viele. Ein Klassiker der Gerade Crunch Füße aufstellen, Hände an die Ohren....



Gerader Crunch

Oberkörper anheben, absenken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bauchmuskeln richtig "einrollen".



Gerader Crunch II

So geht es auch: Die Arme seitlich am Körper halten...



Gerader Crunch II

Die Arme seitlich am Körper nach vorne führen. Mit dem Oberkörper mitgehen, dabei darauf achten, dass das Kinn nicht zur Brust geht. Der Hals sollte möglichst gerade bleiben.



Gerader Crunch III

Die gleiche Übung lässt sich auch mit vor der Brust verschränkten Armen durchführen.



Gerader Crunch III

Fortgeschrittene legen sich eine Hantelscheibe auf die Brust, halten sie mit den Händen fest und quälen sich hoch.



Gerader Crunch IV

Diese Variante ist besonders schonend für die Lendenwirbelsäule.



Gerader Crunch IV

Heben Sie den Oberkörper und bewegen Sie dabei die angewinkelten Beine Richtung Brust. "Rollen" Sie die Bauchmuskeln ein.



Diagonaler Crunch

Beschränken Sie Ihr Training nicht auf die geraden Bauchmuskeln. Die seitlichen Bauchmuskeln geben dem Rumpf Stabilität und entlasten die Wirbelsäule.

Fußsohlen auf den Boden, Oberkörper anheben, die gestreckten Arme an den Oberschenkeln vorbei nach vorne führen.



Diagonaler Crunch

Abwechselnd zur linken und zur rechten Seite. Achten Sie wieder darauf, dass Sie das Kinn nicht zur Brust führen.



Diagonaler Crunch II

Winkeln Sie die Beine an und legen sie auf einer Körperseite hüft hoch am Boden ab.

Bewegen sie den gegenüberliegenden Arm in Richtung des am Boden liegenden Beines...



Diagonaler Crunch II

Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite so oft Sie können. Machen Sie kurze Bewegungen und achten Sie ganz bewusst auf die Muskelkontraktion.



Diagonaler Crunch III

Eine ähnliche, etwas dynamischere Variante. Bewegen Sie den ausgestreckten Arm mit etwas Schwung Richtung gegenüberliegende Seite.



Reverse Crunch

Mit dieser Übung werden insbesondere die unteren geraden Bauchmuskeln gekräftigt. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt hat.



Reverse Crunch

Bewegen Sie die angewinkelten Beine langsam Richtung Brust. Heben Sie dabei mit dem Becken vom Boden ab. Langsam das Becken wieder senken.



Reverse Crunch II

Eine ähnliche Übung wie die vorherige. Diesmal bleiben die Beine jedoch gestreckt. Die Arme liegen wieder neben dem Körper auf dem Boden und stabilisieren die Lage...



Reverse Crunch II

Und die Beine in die Luft strecken, bis das Becken vom Boden abhebt. Keinen Schwung holen! Die Übung ganz langsam und besonders bewusst ausführen.



Abchluss

Zum Abschluss eine dynamische Übung, die neben der Kraft auch die Koordination schult. Auf den Rücken legen, die Beine weiter als im rechten Winkel aufstellen, die Arme über dem Kopf ausstrecken...



Abchluss

Den Oberkörper anheben, die Arme vor sich strecken, Bauch einrollen...



Abchluss

Die Arme bis zu den Knien führen. Dann den Oberkörper langsam zurück Richtung Matte senken. Nicht auf der weichen Matte ablegen, sondern die Spannung halten.

Trainingsplan: Bauchmuskel-Workout

1. Trainingswoche: ☺

Wochentag	Übung	Satz-Zahl	Wiederholungen pro Satz
Montag			
Dienstag	Ausdauertraining; <i>Crunch I</i> und <i>Reverse Crunch</i> (zum Beispiel); <i>Diagonaler Crunch</i>		
Mittwoch			
Donnerstag	Ausdauertraining; <i>Crunch I</i> und <i>Reverse Crunch</i> ; <i>Diagonaler Crunch I</i>		
Freitag			
Samstag	Ganzkörper-Workout (<i>Crunch I</i> , <i>Reverse Crunch</i>)		
Sonntag	Sonntag ist Ruhetag		

2. Trainingswoche: ☺ ☺

Wochentag	Übung	Satz-Zahl	Wiederholungen pro Satz
Montag			
Dienstag	Ausdauertraining; <i>Crunch II</i> und <i>IV</i> ; <i>Diagonaler Crunch II</i>		
Mittwoch			
Donnerstag	Ausdauertraining; <i>Reverse Crunch II</i> , <i>Crunch IV</i> ; <i>Diagonaler Crunch II</i>		
Freitag			
Samstag	Schwimmen (30 Minuten)		
Sonntag	Sonntag ist Ruhetag		

3. Trainingswoche: ☺ ☺ ☺

Wochentag	Übung	Satz-Zahl	Wiederholungen pro Satz
Montag			
Dienstag	Ausdauertraining; <i>Crunch I</i> , <i>Reverse Crunch II</i> ; <i>Diagonaler Crunch</i>		
Mittwoch			
Donnerstag	Ausdauertraining; <i>Reverse Crunch</i> ; <i>Diagonaler Crunch</i>		
Freitag			
Samstag	Ganzkörper-Workout (<i>Crunch IV</i> , <i>Reverse Crunch II</i>)		
Sonntag	Sonntag ist Ruhetag		

4. Trainingswoche: ☺ ☺ ☺ ☺

Wochentag	Übung	Satz-Zahl	Wiederholungen pro Satz
Montag			
Dienstag	Ausdauertraining; <i>Crunch III</i> ; <i>Reverse Crunch</i> ; <i>Diagonaler Crunch</i>		
Mittwoch			
Donnerstag	Ausdauertraining; <i>Reverse Crunch</i> , <i>Crunch III</i> ; <i>Diagonaler Crunch II</i>		
Freitag			
Samstag	Schwimmen (30 Minuten)		
Sonntag	Sonntag ist Ruhetag		