

# Bauch-Workout

I. Ablauf des Workouts

II. Beschreibung der Übungen

## I. Ablauf des Workouts

Jede der 5 Übungen die angegebene Zeit (vgl. Schwierigkeitsgrade unten) ununterbrochen absolvieren. Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause machen. Nachdem ihr alle 5 Übungen durchgeführt habt, macht ihr 2 Minuten Pause und startet einen 2. Durchgang. Und danach noch einen 3. Durchgang. Fertig.

- Übung 1: Russian Twist
- Übung 2: Crunch
- Übung 3: Plank
- Übung 4: Ankle Touches
- Übung 5: Plank to Push-Up

Die Schwierigkeitsgrade (jeweils mit 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen):

### Stufe I – LEICHT:

Jede Übung 30 Sekunden durchführen.

### Stufe II – MITTEL:

Jede Übung 60 Sekunden durchführen.

### Stufe III – SCHWER:

Jede Übung 90 Sekunden durchführen.

*Zur Orientierung: Für „durchschnittlich trainierte Bauchmuskeln“ empfehle ich Stufe II.*



**Wichtig**

Für alle Übungen gilt:

- **Langsame und konstante Bewegungsausführung! Niemals ruckartig!**
- **Die Videos sollen euch nur eine erste Bewegungsvorstellung der Übung vermitteln. Meine Ausführungshinweise sind wichtig und entscheidend.**

## II. Beschreibung der Übungen

### Übung 1: Russian Twist

[https://m.youtube.com/watch?v=z\\_E0ghbrx3A](https://m.youtube.com/watch?v=z_E0ghbrx3A)

- Der Oberkörper muss eine klare Rücklage haben, so dass die Bauchmuskeln angespannt sind.
- Die Drehung muss deutlich im Oberkörper erfolgen. Also nicht einfach nur die Arme abwechselnd links und rechts neben den Körper halten, sondern deutlich Brust/Schultern und auch den Kopf zur Seite drehen, so als würdet ihr über eure Schulter gucken wollen.
- Für diese Übung braucht ihr ein Gewicht von ungefähr 3 Kilogramm: Wer keinen Medizinball oder keine Hantelscheibe hat, kann Wasserflaschen oder Milchtüten in einen Sportbeutel, Rucksack o.Ä. packen. Wichtig: Mit dem Gewicht wird der Boden nach jeder Drehung nur kurz angetippt; das Gewicht wird nicht abgelegt.
- Bei Rückenschmerzen: Stop!

### Übung 2: Crunches

Siehe Workout der letzten Woche.

### Übung 3: Plank

- Einfach einen normalen Unterarmstütz halten; der ganze Körper ist dabei kraftvoll und angespannt: Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Rücken, Brust und Schultern.
- Der Körper bildet also eine gerade Linie von den Fersen über Gesäß und Rücken bis Schultern und Kopf. Ihr seid ein hartes Brett; keinesfalls hängt das Becken nach unten durch!
- Füße sind und bleiben zusammen.

### Übung 4: Ankle Touches

<https://m.youtube.com/watch?v=6DqVnNnAUxU>

- Ausgangsposition: Obere/haltende Position der Crunches; Bauchmuskulatur angespannt.
- Nun jeweils rechts und links im Wechsel eure Knöchel (*Ankle*) mit den Fingern antippen.
- Wichtig: Eure Füße so weit entfernt vom Gesäß aufstellen, dass ihr auch wirklich Kraft aufbringen müsst, um die Knöchel zu erreichen.

### Übung 5: Plank to Push-Up

<https://m.youtube.com/watch?v=L40DEU6mCDo>

- Ihr wechselt kontinuierlich zwischen Unterarmstütz und der Ausgangsposition Liegestützen.
- Dabei mit dem Gesäß nicht zur Seite kippen oder „rumwackeln“; ihr bleibt ein hartes Brett!
- Wichtig: Eure Füße sind bleiben während der gesamten Übung zusammen.