



Stärkung der Muskulatur

Bauch Sportler



Crunches



auf Rücken liegend, Beine im 90° Winkel abgestellt, Hände seitlich am Kopf. Der Oberkörper wird leicht gekrümmt angehoben und dabei wird ausgeatmet.



Crunches



2

Im Anschluss wieder einatmen und den Oberkörper senken. Um die Spannung aufrecht zu erhalten, den Schultergürtel nicht ablegen und die Übung wiederholen.



Cross Crunch Variation



Auf dem Rücken liegend, Beine werden angewinkelt abgestellt. Die Hände sind seitlich am Kopf platziert. Ellenbogen und Knie werden diagonal zusammengeführt und anschließend wieder in Grundposition gebracht.



Cross Crunch Variation



2

Dann erfolgt die Bewegung mit der anderen Seite. Der Kopf bewegt sich mit in die Seiten. Ellenbogen bleiben durchgehend außen.



Reverse Crunch



1

auf dem Rücken liegend, Arme unten neben dem Körper abgelegt. Beine gestreckt zur Decke, dabei die Hüfte hochdrücken und wieder abrollen.



Reverse Crunch



Dann die Beine anwinkeln und gestreckt über den Boden führen. Der Kopf bleibt angehoben.



roll in



auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt angehoben, Hände seitlich am Kopf, Oberkörper und Becken gleichzeitig anheben und ausatmen.



roll in



Anschließend den Oberkörper und das Becken wieder abrollen und dabei einatmen.



Bicycle Crunch



auf dem Rücken liegend, Hände seitlich am Kopf, Beine angewinkelt oben halten. Im Wechsel rechten Ellenbogen und linkes Knie diagonal zueinander führen, wobei das andere Bein sich gleichzeitig streckt.



Bicycle Crunch



Anschließend den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen.



heel touches



auf Rücken liegend, eine Hand seitlich am Kopf, Beine angewinkelt abgestellt. Die Arme unten neben dem Körper rechts und links abgelegt. Bauchmuskulatur anspannen, den oberen Rücken anheben.



heel touches



2

In der Ausatmung die rechte Hand knapp oberhalb des Bodens in Richtung des rechten Fußgelenks führen und mit der Einatmung wieder zurück. Dann die gleiche Bewegung mit der linken Hand zum linken Fußgelenk durchführen.



toe touches



auf Rücken liegend, Beine gestreckt zur Decke, beide Hände gleichzeitig mit angehobenem Oberkörper zu den Fußspitzen bewegen.



toe touches



2

Beim Absenken des Oberkörpers den Schultergürtel nicht ganz ablegen.



sitting crunch



1

sitzend, Beine angewinkelt angehoben. Hände vor dem Körper halten, anschließend die Beine im Wechsel anwinkeln und strecken, ohne dass diese den Boden berühren.



sitting crunch



Den Oberkörper etwas zurückgelehnt halten, ohne ihn zu krümmen.



Reach out and tuck in



1

auf dem Rücken liegend, Arme angehoben lang hinter dem Kopf und Beine ausgestreckt. Die Knie werden zur Brust geführt, während die Arme beide Knie umfassen. Der Oberkörper wird dabei in Richtung der Knie gezogen.



Reach out and tuck in



Danach die Beine knapp über dem Boden strecken und gleichzeitig die Arme gestreckt hinter den Kopf führen.



crunch across



Auf dem Rücken liegend, der rechte Fuß auf linkem Knie abgesetzt. Linke Hand außen am Kopf, rechten Arm gestreckt in der Luft halten. Danach das Becken und den Oberkörper diagonal gleichzeitig heben und wieder senken.



crunch across



2

Kopf und Ferse bleiben während der Übung permanent in der Luft. Anschließend werden die Seiten gewechselt.



Starfish Crunch



auf dem Rücken liegend, Arme und Beine gestreckt. Der rechte Arm wird mit dem Oberkörper und dem linken Bein gleichzeitig angehoben, sodass die Hand die Fußspitzen berührt.



Starfish Crunch



Anschließend werden Oberkörper und Bein wieder gesenkt und der linke Arm und das Rechte Bein gestreckt zueinander geführt.



side plank hold



Beim seitlichen Unterarmstütz wird der Körper in Ausgangsstellung durch einen angewinkelten Arm (Unterarm zeigt nach vorn) und gestreckte, übereinanderliegende Beine seitlich am Boden abgestützt.



side plank hold



2

Die Hüfte bleibt angehoben, sodass beine und Oberkörper in einer Linie zueinander stehen. Diese Position möglichst lange halten.



Plank & Crunch in



Auf Unterarme und Fußspitzen abgestützt, Der Körper bildet eine Linie, dann den Po Richtung Decke bewegen, und wieder zurück.



Plank & Crunch in



Wenn der Körper in die Plank Position gesenkt wird, darauf achten, dass Füße, Hüfte und Schultern wieder eine Linie bilden.



planking elbow taps



auf Unterarmen und Fußspitzen, Knie seitengleich zur Schulter nach außen, diagonal und wieder außen zur Schulter bewegen.



planking elbow taps



Dann die Bewegung mit dem andern Bein durchführen. Blick ist nach unten gerichtet, wobei der Kopf in Verlängerung der Wirberlsäule bleibt.



Plank Jump in and out



auf Unterarme und Fußspitzen, Beine gestreckt, die Ellenbogen befinden sich unter der Schulter. Kopf und Hüfte bilden eine Linie zum restlichen Körper.



Plank Jump in and out



Anschließend die Beine mit einem Sprung öffnen und mit einem weiteren Sprung wieder schließen.



Leg lift criss cross



auf Rücken liegend, Hände werden seitlich unter der Hüfte platziert, Beine werden oben gehalten und im Wechsel gekreuzt. Oberkörper angehoben.



Leg lift criss cross



Die Lendenwirbel am Boden halten,
sodass kein Hohlkreuz entsteht.



Russian Twist



sitzend, wobei der Oberkörper leicht zurückgelehnt ist. Die Beine werden angewinkelt angehoben und die Hände vor dem Körper gehalten.



Russian Twist



2

Dann rotiert der Oberkörper von rechts nach links und die Knie in entgegengesetzter Richtung.