

BAUCHWEG-ÜBUNGEN



Das muss man unbedingt wissen, um auch Erfolg zu haben.
Man wird keinen **flachen Bauch** allein durch die **Bauchübungen bekommen**, sondern hierbei spielt der **Körperfettanteil** eine sehr große Rolle. Das heißt, dass Du unbedingt **Fett verbrennen** musst und das **regelmäßig. Muskeln** können **Fett** sehr gut und dauerhaft **verbrennen**, allerdings nur wenn sie auch trainiert werden. Etwas joggen und ein bisschen Stepper und der Erfolg wird bei der



richtigen Ernährung nicht ausbleiben.
Dann kannst du auch endlich wieder ganz stolz deinen Bauch zeigen.

Ach so, Du hast nur **wenig Zeit** regelmäßig ins **Fitnessstudio** zu gehen
- dann mach doch **die Bauchallgemeinübungen zu unserem Training.**

Du findest nun ein paar Bauchübungen:

Bauchtraining allg.

Sit-up

Untere Bauchmuskel Übung



Seitliche Bauchmuskel Übung

Schräge Bauchmuskeln

Bauchallgemeinübungen

Die **Bauchallgemeinübung** ist sehr effektiv und mit die einfachste und zeitschonenste Art einen **schönen, straffen Bauch** zu **bekommen**. Auf der Arbeit, im Büro, im Supermarkt, im Fahrstuhl oder auch im Solarium

egal wo.... Spanne lediglich deinen Bauch im Bürostuhl an und halte die Spannung für 10-20 Sekunden. Mach eine kleine Pause und wiederhole das ein paar Mal. Du könntest auch deine Beine im Bürostuhl leicht anheben, damit Du **speziell** Deine **unteren Bauchmuskeln trainieren** kannst.

2 mal wöchentlich sollte als Ergänzung genügen und Du wirst ohne großen Aufwand mit etwas Zeit einen **schönen, straffen Bauch bekommen**.

Sit-up

Lege Dich auf den Rücken und hebe Deine Beine im rechten Winkel zum Oberkörper an. Du solltest Deinen **Bauch anspannen** und gleichzeitig **nach innen ziehen**. Nun kannst Du den Oberkörper langsam anheben und wieder absenken. Halte die Spannung während der ganzen **Bauchübung**. 10-15 Wiederholungen reichen auch hier völlig aus bei 2-3 Sätzen.

Untere Bauchmuskel Übung

Lege Dich auf deinen Rücken, dabei sollten deine Beine im 90 Grad Winkel nach oben ausgestreckt sein. Deine Hände liegen seitlich mit den Handflächen nach unten am Körper. Du solltest jetzt **Deinen Bauch anspannen** und gleichzeitig nach innen ziehen. Hebe jetzt dein Becken langsam ein paar cm an, halte es kurz und senke es wieder ab. 10-15 Wiederholungen in 2-3 Sätzen.

Seitliche Bauchmuskel Übung

Du liegst auf der Seite und stützt Dich auf Deinen Ellenbogen ab, dabei liegen deine Beine aufeinander. Jetzt solltest Du Dein Becken soweit anheben, dass dein Körper eine gerade Linie bildet. Du musst deinen Körper dabei unbedingt in der **Seitenlage** lassen und Deine **Bauchmuskeln anspannen**. Diese **Bauchübung** sollte mind. 10-15 Sekunden dauern, bevor Du Dich wieder zum Boden absenkst.

Knie kreisen um die schrägen Bauchmuskeln zu trainieren

Lege Dich auf den Rücken und Winkel Deine Beine rechtwinklig an. Dabei sollten sich Deine Knie berühren. Deine Arme legst Du seitlich ausgestreckt auf Schulterhöhe. Beim **Einatmen** kippst Du Deine Knie langsam mit Hilfe Deiner Bauchmuskeln zur Seite und beim **Ausatmen** bewegst Du Deine Knie mit Hilfe der **Bauchmuskeln** langsam zurück. Anschließend bewegst Du Deine Knie zur anderen Seite. Deine Hüfte bleibt während der gesamten Übung am Boden. Du wirst durch diese Bauchübung **schöne leichte seitliche Bauchmuskeln** und eine **schlanke Taille bekommen**.

Diese Übung solltest Du abwechselnd in beide Richtungen 10 mal wiederholen.

Du musst gar nicht täglich ins Fitnessstudio. Nein, viel eher musst Du auf den technisch sauberen Ablauf jeder einzelnen **Bauchübung** achten.
Man muss den Bauch **zum brennen bringen** in einem **kurzen intensiven Training** !