

Top 10 Übungen

für eine flachen Bauch



Vorwort

Es gibt viele Übungen die eine Gewichtsreduktion verursachen. Der Weg ist klar! Man verbrennt Kalorien durch Bewegung und nimmt damit ab. Einen klaren Unterschied gibt es natürlich darin, ob man einfach nur schlank ist oder sein möchte, oder ob man tatsächlich auch etwas für den Körper tun will. Im Laufe meiner Beratung im Bereich Ernährung und Fitness war des Öfteren. Warum Übungen für ein flachen Bauch, wenn ich mich auf das Laufband stell, nehme ich doch auch ab.?! Das ist absolut richtig, aber können Sie Laufen? Sind Sie in der Lage in den Verbrennungszustand zu kommen, der meist erst ab einer halben Stunde beginnt. Können Sie Cardio Belastungen ausführen. An dieser Stelle beginnen für viele die Probleme.

Ich selber war auch lange Zeit sehr übergewichtig. Medizinische gesehen war ich sogar adipös. In diesem Stadium ist es nicht möglich zu Laufen oder Joggen. Es ist nicht möglich in diesem Zustand Cardio zu machen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Verletzungen entstehen sind hoch und wer verletzt ist, kann keine Aktivitäten oder Sport ausführen. Wenn wir bei dem Beispiel Laufen bleiben, reden wir von einem Hochleistungssport. Denn man läuft ja nicht nur 10 min., sondern eine Stunde und mehr. Um den Körper in dieses Stadium zu bringen, erfordert es einige „Vorarbeit“

Man muss Gelenke und Muskeln darauf vorbereiten, was kommt- Beim Beispiel Laufen, sollte man vielleicht erstmal mit Joggen anfangen. Wenn das nicht klappt, dann vielleicht erstmal „schnell“ gehen. Ich denke Sie verstehen das gemeint ist.

Deswegen ist diese Ausgabe auch für absolute Anfänger gedacht, die ihre Bauchmuskeln noch niemals tatsächlich bewusst angesteuert haben.

Wir fangen langsam an und steigern uns mit der Zeit. Denn auch hier müssen Muskeln und Gelenke auf die neue Bewegung, die Sie von Ihrem Körper abfragen, vorbereitet werden. Denn wir wollen Verletzungen vermeiden und das ganze auch schonend und entspannt durchführen.

Die Top 10 Übungen für einen flachen Bauch eignen sich hervorragend für alle Anfänger oder auch als Erweiterung für Fortgeschrittene egal in welchen sportlichen Umfeld Sie sich aufhalten.

Mit diesen Übungen beugen Sie Verletzungen bei anderen Aktivitäten vor, durch Stärkung des Rumpfes und der sogenannten Kernmuskulatur. Damit sind die vorderen und die seitlichen Bauchmuskeln, aber auch Teile des unteren Rückens gemeint die für die Rumpfstabilisierung verantwortlich sind.

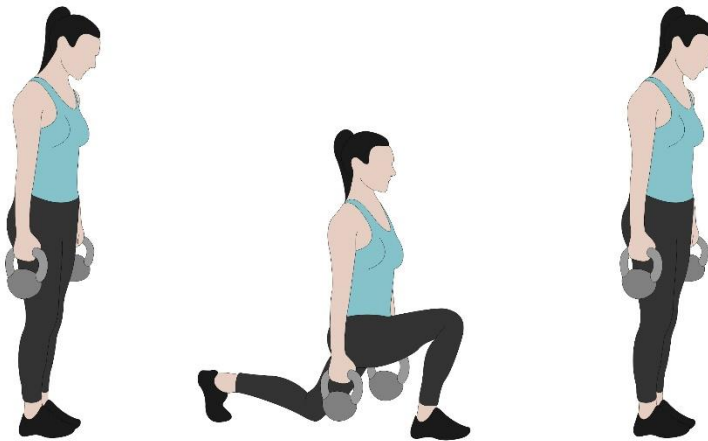
Kniebeugen mit Gewichten



Vielleicht denken Sie sich nun, das ist doch keine Übung für den Bauch...? Doch ist es, nicht primär aber dennoch wird auch der Bauch hier beansprucht. Diese Übung ist besonders geeignet für Anfänger, weil hier die Bauchmuskeln nicht hauptsächlich benutzt werden, sondern Muskelgruppen die alltäglich sind. Wie die Beine. Mit dem Gewicht, das vor der Brust gehalten wird, erhöhen Sie die Belastung auf den Rumpf und somit auf die Bauchmuskeln.

Gehen Sie erst in die Hocke, nehmen das Gewicht und richten Sie sich wieder auf mit geradem Rücken. Zum Ausführen der Übung, wenn Sie in die Kniebeuge gehen, achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinaus gehen. Das Gewicht in Ihren Händen verändert bei dieser Übung nicht die Position.

Ausfallschritt mit Gewichten



Auch bei dieser Übung geht es primär darum erstmal eine Grundkraft aufzubauen. Genau wie den Kniebeugen zuvor. Sie lernen auch hier Gleichgewicht in Ihrem Körper zu entwickeln und die Gewichte stimulieren die Muskeln in Ihrer Körpermitte. Denn einen Ausfallschritt ohne Gewichte ist keine „besondere“ Bewegung für den Körper.

Ausgangsposition ist stehend und die Gewichte hängen richtig in den Schultern. Sie sollten nicht Ihre Schultern anheben oder anderweitig die Gewichte nutzen. Die Gewichte sollen nur in Ihren Händen hängen und Ihr Normalgewicht erhöhen.

Nun setzen Sie ein Schritt nach vorne und gehen in die Knie. Dann richten Sie sich wieder auf und wiederholen den Schritt mit dem anderen Bein.

Die „Brücke“



Wie der Name schon sagt: Wollen wir hier eine Brücke machen. Keine Sorge, das wird zu Anfang nicht 100%ig klappen, so wie es auf Bild zu sehen ist. Bis Sie in den Status kommen, dass es so aussieht, wird es ein paar Tage dauern.

Hände unter den Schultern auf Schulterbreite positionieren und die Füße auf Hüftbreite. Nun hoch mit dem Rumpf, soweit Sie kommen und versuchen 1 Sekunde die Brücke zu halten. Hört sich erstmal wenig an, aber glauben Sie mir: Nach einigen Wiederholungen wird diese eine Sekunde seeehr lang.

Wenn Sie mit Ihrem Rumpf wieder runterkommen, können Sie sich zur Entlastung absetzen. Auch wieder eine Sekunde. Wenn Sie die Intensität erhöhen wollen, verlängern Sie die Zeit der Brücke. Entsprechend auch die Zeit der Pause.

Der Plank-Runner

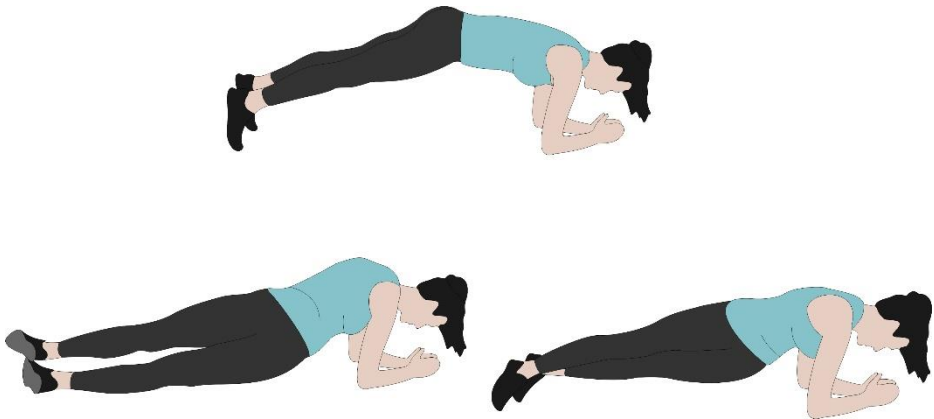


Der Plank-Runner besteht eigentlich aus 2 Übungen kombiniert. Einmal ist da der sogenannte Plank (frei übersetzt Planke oder Brett), welches aber die Ausgangsposition der Liegestütze ist. Und Runner erklärt sich von selbst, es ist der Läufer. Der Oberkörper übernimmt die Liegestütze Ausgangsposition und die Beine übernehmen die Läuferposition.

Hände wieder schulterbreit unter den Schultern positionieren. Schultern schön aus dem Brustkorb drücken, halten und in die Ausgangsposition der Liegestütze gehen.

Nun ziehen Sie die Knie Richtung Ellenbogen im Wechsel. Fangen Sie in einer langsamen Geschwindigkeit an, also eher „gehen“ als „laufen“, denn diese Übung wird Sie schnell an Ihr Limit bringen. Sie können aber natürlich die Geschwindigkeit prinzipiell selber bestimmen.

Der Plank-Twist

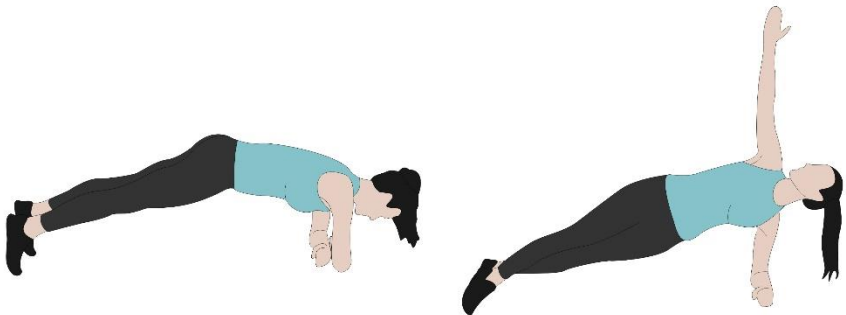


Auch hier haben wir wieder 2 Übungen kombiniert. Wieder der Plank, der nun ja bekannt sein sollte. Nur mit dem Unterschied, dass wir uns nicht mit den Händen, sondern mit den Ellenbogen stützen. Zweite Übung ist eine Rumpfdrehung. Diese Übung eignet sich ebenfalls sehr gut um die Wirbelsäulen Gelenke zu mobilisieren und wieder Beweglichkeit in den Rumpf zu bekommen.

Oberkörper hat die Ausgangsposition Plank. Ellenbogen Schulterbreit platzieren und Spannung im Rumpf bzw. in den Bauchmuskeln aufbauen.

Nun den Rumpf bzw. das Gesäß abwechselnd zur Seite drehen. Dabei die Spannung in der Schulter nicht aufgeben und sich auf die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln konzentrieren.

Plank-Twist mit Streckung (fortgeschritten)



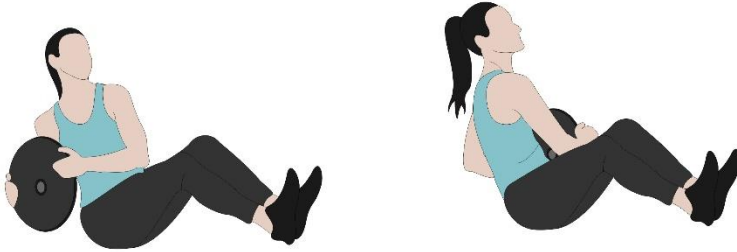
Hier haben wir die fortgeschrittene Version vom Plank-Twist. Mit dem Unterschied, dass Sie bei der Drehung Ihre Schulter nach oben in die Luft strecken.

Da wird quasi gleichzeitig die beanspruchte Schulter auch wieder gedehnt bzw. gestreckt. Dehnen und Strecken führt zu einer besseren Durchblutung und versorgt den Muskel schneller mit Bausteinen für den Wachstum und zur Regeneration.

Hierbei sollten Sie beachten, dass Sie genügend Kraft in Ihren Schultern aufgebaut haben, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Deswegen auch der Plank-Twist (fortgeschritten).

Mason-Twist (mit Gewichten)



Ja was soll ich sagen... Es wird auf jeden Fall nicht leichter. Dieser „Twist“ wird Sie noch mehr beanspruchen als die Übungen bisher.

Ausgangsposition: Sie setzen sich auf den Boden, nehmen ein Gewicht in die Hand und heben Ihre Beine.

Sie drehen Ihren Oberkörper abwechselnd zu jeder Seite und tippen mit Ihrem Gewicht auf dem Boden. Während den Wiederholungen bleiben die Beine in der Luft.

Als Anfänger sind die Beine angewinkelt, wie auf dem Bild zu sehen. Bei der fortgeschrittenen Version sollten die Beine nach und nach immer gerader gestreckt werden und auch nach oben kommen. Sodass Sie Ihr Körper die Form von einem „V“ bekommt.

Die Gewichte können Sie natürlich selbst bestimmen, sollten sich aber auch mit der Zeit steigern.

„Superman“



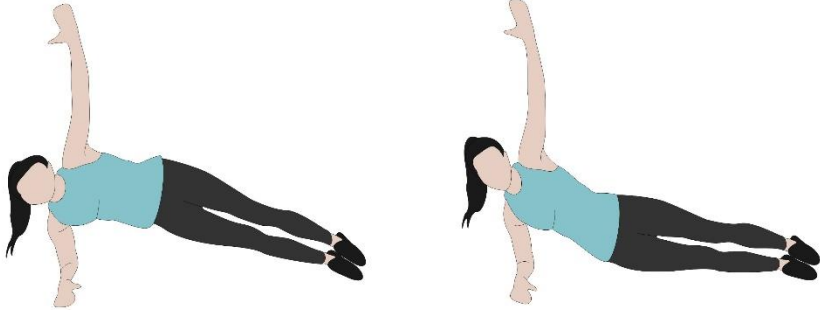
Die Superman-Übung. Warum Sie so genannt wird, dürfte wohl klar sein. Man sieht aus als würde man, wie Superman, durch die Luft fliegen. Da wir aber natürlich nicht fliegen können und die Schwerkraft uns auf den Boden zieht. Wird bei dieser Übung primär die oberen und unteren Bauchmuskeln beansprucht... und das nicht wenig.

Für die Ausgangsposition müssen Sie nichts weiter tun, als sich auf den Bauch legen und die Arme nach vorne auslegen.

Die Kontraktion findet statt, indem man nun den gesamten Oberkörper und die Beine nach oben gegen die Schwerkraft zieht.

Sodass nur die Bauchmuskeln Kontakt mit dem Boden haben. Ich warne schon mal vor: Diese Übung muss tatsächlich geübt werden, denn der Bauch ist nicht kantig und hat keine gerade Fläche. Sie rollen quasi auf ihren Bauchmuskeln hin und her. Sie müssen die Balance finden und für eine Sekunde auch halten. Und halten Sie Ihren Kopf in der natürlichen Haltung, nicht nach oben schauen.

Hip´N´Stretch



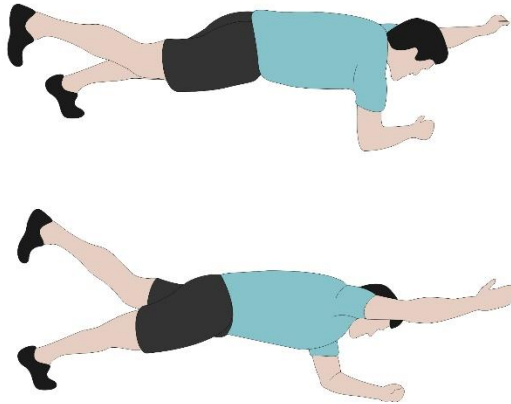
Sie werden merken, dass die Übungen immer mehr von Ihnen verlangt. Diese Übung sollten nur angehen, wenn Sie bereit alle anderen Übungen meistern. Denn hier wird enorm viel Körperspannung abgefragt und wir wollen uns ja nicht verletzen.

Ausgangsposition ist auf der Seite auf dem Ellenbogen und den anderen Arm nach oben strecken. Ihr gesamter Körper sollte eine gerade Linie bilden und Ihre Körpermitte sollte komplett angespannt sein.

Nun die Hüfte so weit wie möglich in die Höhe ziehen und langsam Richtung Boden herablassen. Beim herablassen sollte Ihre Hüfte den Boden nicht berühren.

Diese Übung sollte natürlich für beide Seiten durchgeführt werden.

Plank Stretch´n´Raise



Auch bei dieser Übung kombinieren wir wieder. Diesmal haben wir den klassischen Plank und dabei strecken und heben wir Arm und Bein im Wechsel.

Ausgangsposition ist Plank auf den Ellenbogen und angespannter Körpermitte. Achten Sie darauf, dass Sie nicht „durchhängen“. Denn die Schwerkraft wird auch hier wieder kräftig an Ihrem Körper ziehen und wir Menschen neigen dazu, nachzugeben. Daraus folgt, dass die Körpermitte, während der Übung, immer weiter nach unten gezogen wird. Versuchen Sie das zu vermeiden und bauen Sie Muskelkraft auf.

Nun heben Sie das Bein und den entgegengesetzten Arm. Beides ordentlich durchstrecken und wieder in Ausgangsposition zurück. Diese Bewegung immer im Wechsel.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung in Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com