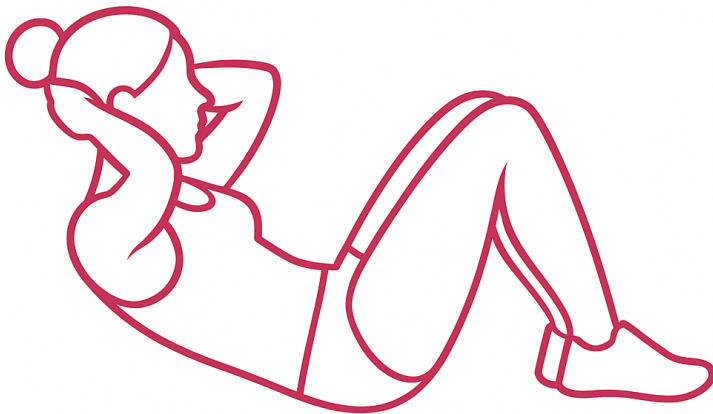




DIE WECHSEL JAHRE

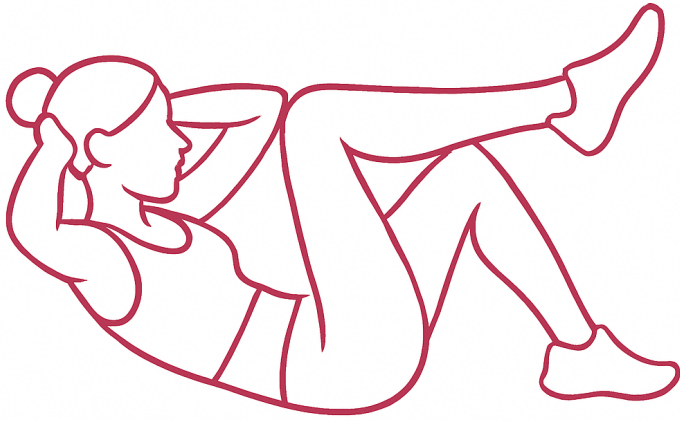
Trainingsplan – 10 Bauchübungen

- **Häufigkeit:** 3–4x pro Woche
 - **Sätze & Wiederholungen:** Jede Übung 2–3 Sätze, 12–15 Wiederholungen (bei statischen Übungen: 20–40 Sekunden halten).
 - **Pause:** 30–60 Sekunden zwischen den Übungen.
 - **Dauer:** ca. 25–35 Minuten pro Training.
-



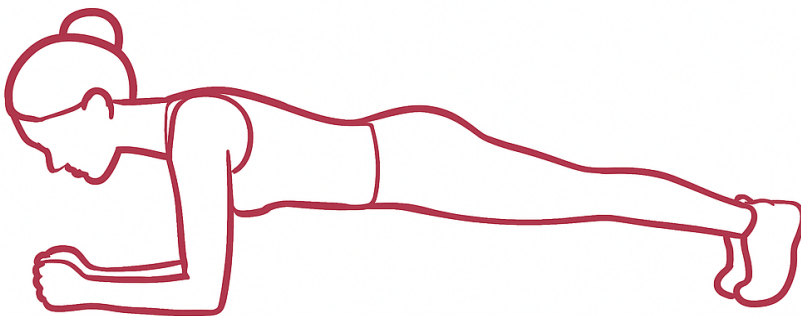
1. Klassische Crunches

- **Ausführung:** Rückenlage, Beine aufgestellt, Hände locker an den Schläfen. Oberkörper leicht anheben, bis die Schulterblätter abheben. Langsam wieder absenken.
 - **Wirkung:** Stärkt die **geraden Bauchmuskeln** (Sixpack-Muskeln), verbessert Grundspannung und Haltung.
 - **Tipp:** Nicht am Nacken ziehen.
 - **Wiederholungen:** 12–15
-



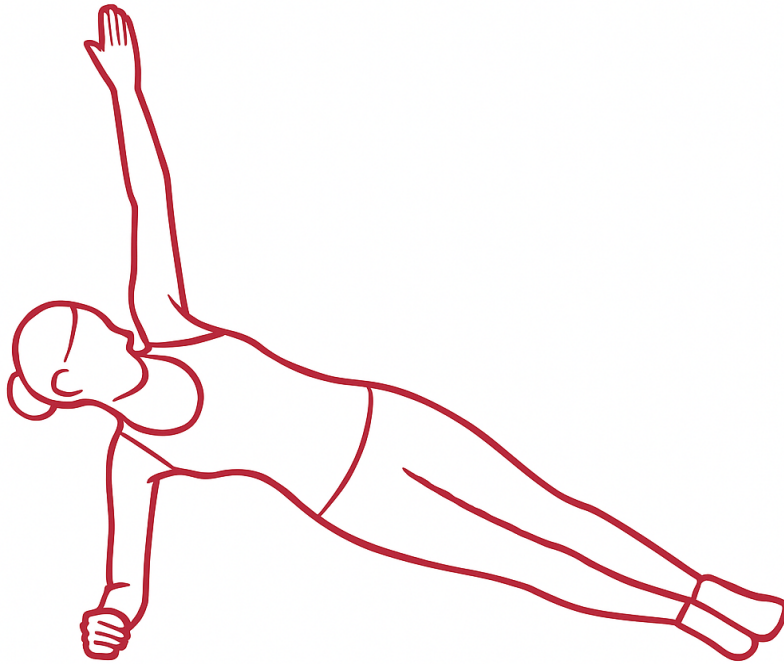
2. Fahrrad-Crunches

- **Ausführung:** Rückenlage, Hände an die Schläfen, Beine in 90°. Abwechselnd Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie führen, während das andere Bein gestreckt wird.
 - **Wirkung:** Trainiert **gerade und schräge Bauchmuskeln**, Koordination und Beweglichkeit.
 - **Wiederholungen:** 12–15 pro Seite
-



3. Unterarmstütz (Plank)

- **Ausführung:** Auf Unterarmen abstützen, Körper von Kopf bis Ferse gerade. Bauch fest anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
 - **Wirkung:** Trainiert **gerade und schräge Bauchmuskeln**, Koordination und Beweglichkeit.
 - **Dauer:** 20–40 Sekunden halten
-



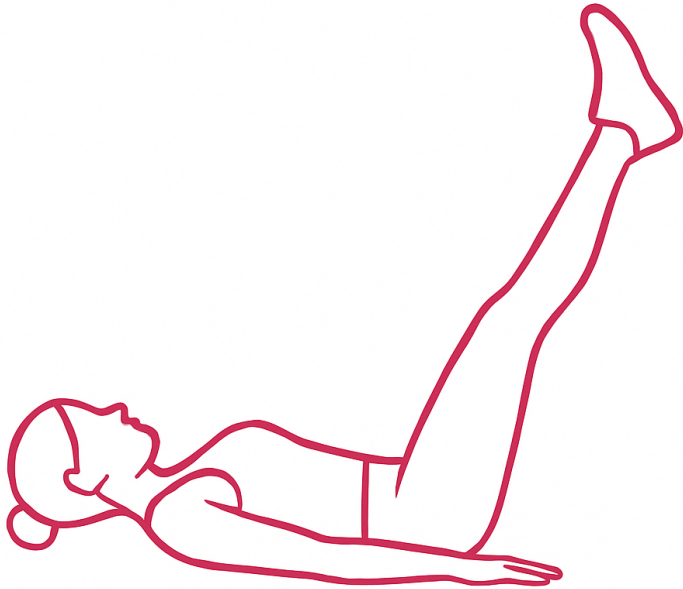
4. Seitstütz (Side Plank)

- **Ausführung:** Seitlich auf einem Unterarm abstützen, Beine gestreckt. Hüfte anheben, sodass der Körper eine Linie bildet.
 - **Wirkung:** Stärkt die **schrägen Bauchmuskeln**, Beckenstabilität und seitliche Rumpfkraft.
 - **Dauer:** 15–30 Sekunden pro Seite
-



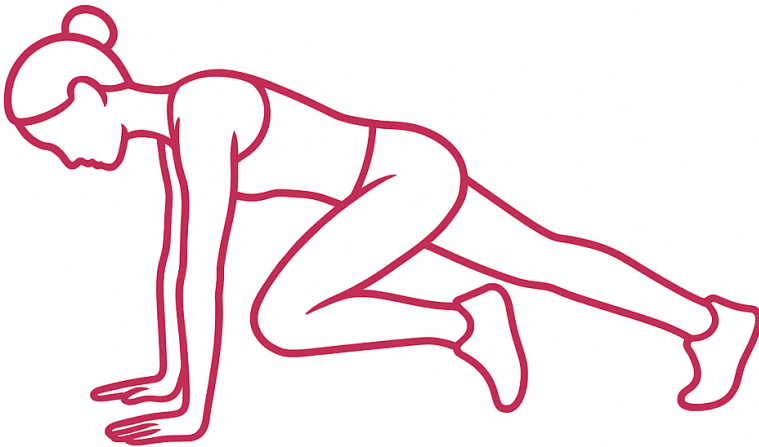
5. Russian Twists

- **Ausführung:** Sitzposition, Oberkörper leicht nach hinten lehnen, Füße ggf. leicht angehoben. Hände vor der Brust und Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen.
 - **Variation:** Mit Gewicht (z. B. Wasserflasche).
 - **Wirkung:** Trainiert **schräge Bauchmuskeln und Rumpfrotation**, verbessert Haltung und Taille.
 - **Wiederholungen:** 12–15 pro Seite
-



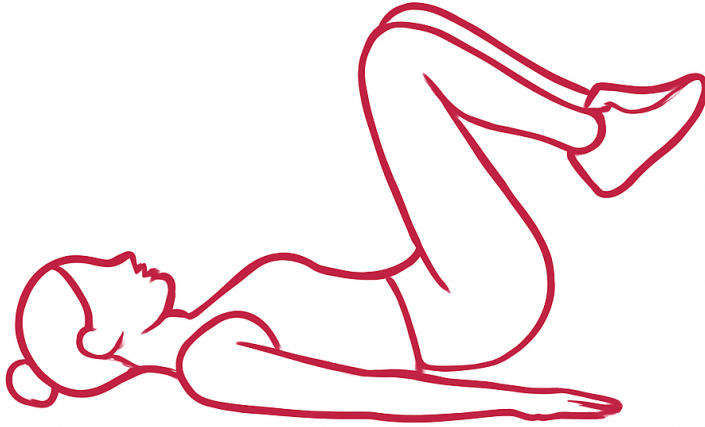
6. Beinheben im Liegen

- **Ausführung:** Rückenlage, Beine gestreckt. Beide Beine langsam anheben, bis sie senkrecht stehen, dann kontrolliert absenken (nicht ganz ablegen).
 - **Wirkung:** Aktiviert **untere Bauchmuskeln**, verbessert Hüftstabilität.
 - **Wiederholungen:** 10–12
-



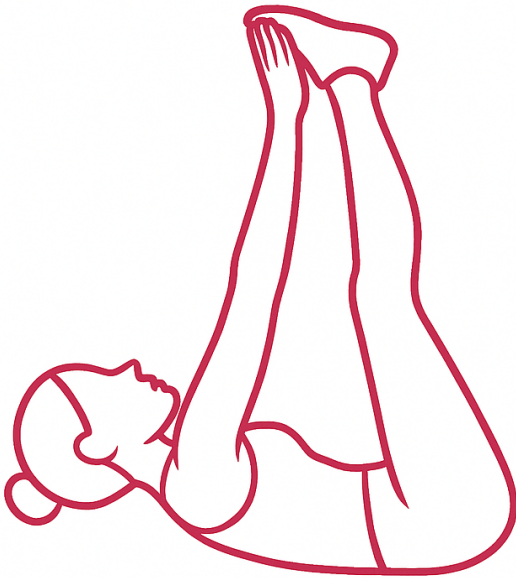
7. Bergsteiger (Mountain Climbers)

- **Ausführung:** Stützposition, dann abwechselnd Knie dynamisch zur Brust ziehen.
 - **Tempo:** Mittel bis schnell.
 - **Wirkung:** Kräftigt **Bauch, Schultergürtel und Hüftbeuger**, steigert Herz-Kreislauf-Fitness.
 - **Wiederholungen:** 20–30 (abwechselnde Züge gezählt)
-



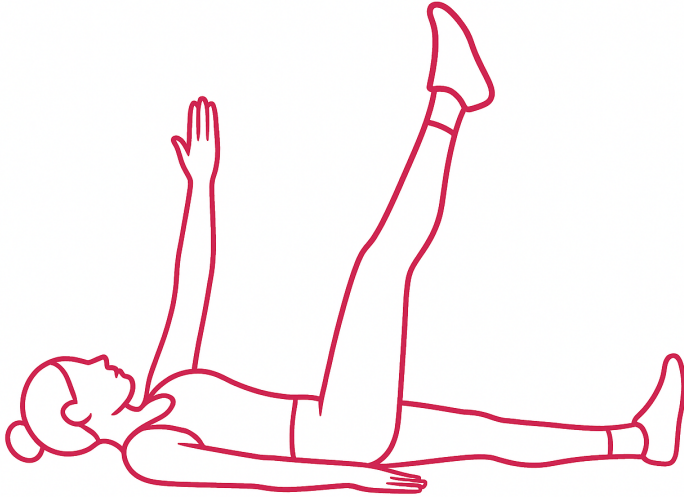
8. Reverse Crunches

- **Ausführung:** Rückenlage, Beine anwinkeln. Knie zur Brust ziehen und dabei die Hüfte leicht vom Boden abheben. Langsam absenken.
 - **Wirkung:** Belastet gezielt die **unteren Bauchmuskeln** und verbessert Beckenstabilität.
 - **Wiederholungen:** 12–15
-



9. Toe Touches (Fußspitzen erreichen)

- **Ausführung:** Rückenlage, Beine senkrecht nach oben. Hände in Richtung Zehen strecken, Schultern vom Boden lösen.
 - **Wirkung:** Stärkt die **geraden Bauchmuskeln** und fördert Beweglichkeit.
 - **Wiederholungen:** 12–15
-



10. Dead Bug

- **Ausführung:** Rückenlage, Arme und Beine nach oben gestreckt. Abwechselnd rechten Arm und linkes Bein langsam absenken, ohne Hohlkreuz. Zur Mitte zurück und Seite wechseln.
- **Wirkung:** Sehr effektiv für die **tiefe Rumpfmuskulatur** (Core), verbessert **Koordination** und schützt vor Rückenschmerzen.
- **Wiederholungen:** 10–12 pro Seite



Beispiel-Ablauf

1. **Aufwärmen (5 Min):** z. B. lockeres Gehen, Armkreisen, Knieheben.
2. **Hauptteil (ca. 25 Min):** 6–8 der obigen Übungen auswählen, in 2–3 Runden.
3. **Cool Down & Dehnen (5 Min):** sanfte Bauch- und Rücken-Dehnungen.

👉 **Zusatz Tipp:** Baue zusätzlich **2–3x pro Woche Ausdauertraining** ein (z. B. zügiges Spazieren, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen, je 20–40 Min.), um die Fettverbrennung anzukurbeln.

⚠️ **Wichtiger Hinweis:** Bauchfett kann nicht punktuell „wegtrainiert“ werden – entscheidend ist die Kombination aus Krafttraining, Ausdauer, Ernährung und Stressmanagement. Die Übungen hier helfen dir, deine Bauchmuskeln (inkl. tiefer liegende) zu stärken und den Stoffwechsel anzuregen.