



Alle Infos auf einen Blick

BAUCHMUSKELTRAINING VON A BIS Z

Ein PDF von PersonalFitness



Jetzt oder nie!



Bauchmuskel beats Rettungsring! Jeder wünscht sich einen Sixpack. Oder zumindest einen flachen Bauch. Nicht umsonst - Hand aufs Herz! - ist der Waschbrettbauch noch immer ein Schönheitsideal. Für Männer und Frauen. Und fordert vor allem im Sommer seinen Tribut. Der Weg zum Ziel ist nicht einfach. Deshalb hier die wichtigsten Infos, um ihn so effektiv wie möglich zu gestalten.

Es ist hart. Es ist kein Zuckerschlecken. Aber doch: Bauchmuskeltraining gehört zu den unumgänglichen Basics auf dem Weg zu einer schönen Figur - und zur einer gesunden Haltung und Bewegung. Denn: Die Muskeln im Bauch bilden eine fundamentale Stütze für den Rumpf. Bauchmuskeln stabilisieren, ergänzen perfekt die Rückenmuskulatur und schützen die inneren Organe.

Starke Einsatztruppe! Zusammensetzung der Bauchmuskulatur

Dabei handelt es sich um eine wahrlich patente Truppe. Die Bauchmuskelgruppe setzt sich zusammen aus dem vorderen, gerade verlaufenden Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis), den seitlichen, schrägen Bauchmuskeln (Musculus obliquus externus und internus

abdominis), sowie dem tiefen Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis).

„Bauch rein, Brust raus!“ Aufgaben der Bauchmuskulatur

Im Teamplay mit der Rückenmuskulatur sorgen die Bauchmuskeln für aufrechte Haltung und Entlastung der Wirbelsäule. Sie bewegen den Rumpf und das Becken, unterstützen die Atmung und vermindern mit der so genannten Bauchpresse - Zusammenziehen der Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und dem Zwerchfell - beim Heben schwerer Lasten den Druck auf die Bandscheiben.

Ursprung der sechs Hügel des Glücks

Die sexy Wölbungen des Sixpacks entstehen auf dem Musculus rectus abdominis, also dem gerade verlaufenden vorderen Bauchmuskel. Beim Muskelaufbau nimmt das Volumen mit steigendem Wachstum zu. Zwischensehnen unterteilen die Muskelstränge. Dies generiert die viel gelobte Sixpack-Struktur. Aber Achtung, nicht jeder hat die gleiche Anzahl von Zwischensehnen. Es kann also gut sein, dass es nur ein Viererpack wird oder so ...

Schön, stark und gesund mit Sixpack - so geht's!

Der Weg zu einem durch regelmäßiges Muskelaufbautraining generierten Sixpack ist kein einfacher. Aber er lohnt sich. Nicht umsonst warb schon die griechische Mythologie mit dem Gott der Schönheit, Adonis, für einen patenten Waschbrettbauch. Und die sechs Hügel zum Glück kommen nicht schließlich nur optisch zum Tragen, sondern auch gesundheitlich.

Die wichtigsten Grundlagen für das Bauchmuskeltraining sind:

- neben den Bauchmuskeln synchron die Rückenmuskeln zu trainieren, um die Muskelgruppen in Balance zu halten
- nicht mehr als zwei bis drei Mal die Woche zu trainieren, garniert von ausreichenden Erholungsphasen
- alle Bauchmuskelgruppen gleichmäßig zu trainieren - nicht nur die vorderen, geraden
- den Schwierigkeitsgrad des Sixpack-Workouts und des Krafttrainings stetig zu erhöhen, um den Reiz für den Muskelaufbau nicht zu verlieren
- die Sichtbarkeit des Sechserpacks ist auch vom Körperfettanteil abhängig

Expertenrat: Personal Trainer geprüfte Übungen für den Waschbrettbauch

Sit-Ups alleine reichen nicht. Wer sich konsequent auf den Weg zum Sixpack-Glück begeben, dem werden früher oder später auch Übungen wie Crunches, der Russian Twist, Hip Thrust, Leg Drops, Side Planks und unzählige andere begegnen. Im Idealfall stimmt ein Personal Trainer die Übungen für den muskulösen Bauch gezielt und individuell auf die persönlichen Ansprüche und Zielvorgaben ab. Durchführen muss man sie jedoch selber. Zunächst in Anwesenheit eines Personal Trainers, der mit seinem Fachwissen dafür sorgt, dass man die Bauchmuskelübungen nicht falsch - und damit womöglich umsonst - ausführt. Und auch mal zwischendurch alleine zuhause. Mit dem eigens von einem Personal Trainer dafür maßgeschneiderten Plan kein Problem ...

Kosten für Bauchmuskel-Krafttraining?

Zehn Minuten tägliche Übungen verschlanken die Hüfte und Taille und verkürzen den Weg zum Waschbrettbauch. Wer für das Training in die Fachkenntnis eines Personal Trainers investiert, verkürzt ihn. In fast allen Städten gibt es Trainer, die sich genau darauf spezialisiert haben. Schon auf dieser Seite finden Sie über 150 davon. Ihre Preise variieren je nach Ausbildung und Region und bewegen sich normalerweise zwischen 80 und 150 Euro pro Trainingseinheit.

Kleine Unterschiede zwischen Mann und Frau

Im Grunde gelten beim Bauchmuskeltraining für Männer und Frauen dieselben Regeln. Erst muss der Hüftspeck weg, dann ist der Muskelaufbau an der Reihe. Allerdings liegt der Körperfettanteil der Frauen meist etwas über dem der Männer, rein statistisch zwischen 10 und 15 Prozent. Das bedeutet, dass Frauen bei ihrem Krafttraining zuhause oder im Studio auch mehr Körperfett verlieren müssen, bevor sich der Sixpack unter der Haut zeigt. Auch hier werden die Übungen durch einen professionellen Trainingsplan effektiv beschleunigt.

Und während und nach der Schwangerschaft?

Auch in dieser Zeit muss man keinesfalls darauf verzichten, den Bauch zu trainieren. Nur eben sehr moderat. Und nicht mehr mit einem Sixpack vor Augen. Sanfte Übungen während der Schwangerschaft werden sogar empfohlen. Allerdings liegt mindestens ab der ersten Hälfte der Schwangerschaft der Fokus nicht mehr auf den vorderen, geraden Bauchmuskeln, sondern auf den seitlichen. Sie helfen Rückenschmerzen vorzubeugen. Im letzten Drittel sollte man auf Bauchmuskeltraining in der Rückenlage verzichten und lieber seitlich liegend seine Übungen ausführen. Aber in jedem Fall vorher seinen Arzt konsultieren.

Nach der Schwangerschaft empfiehlt es sich, erst sechs Wochen nach der Geburt wieder mit den Übungen zu beginnen. Erst sollten die schrägen Bauchmuskeln wieder durch Übungen Kraft gewinnen, dann sind die anderen dran. Aber auch hier gilt für alle Übungen: Erst den Arzt konsultieren und am besten mit professioneller Hilfe trainieren. Sehr viele Personal Trainer bieten auch spezielle Übungen für das Bauchmuskeltraining nach einer Geburt an.

Mit oder ohne Geräte zum Waschbrettbauch?

Es gibt jede Menge Bauchmuskelübungen, bei denen nur das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät eingesetzt wird, wie zum Beispiel die seitliche Liegestütze, Situps, den Abdominal Crunch oder das Klappmesser. Darüberhinaus gibt es eine Vielzahl an Varianten, die sich mit Geräten wie Langhanteln, Seilzügen und anderen Geräten, die sich in Fitnessstudios finden, ausführen lassen. So ergänzen sich die Muskelaufbau-Übungen zuhause mit denen im Studio. Oder man funktioniert Stühle, Bälle oder andere Teile des häuslichen Interiors zu Trainingsgeräten um.

Mit Disziplin zum Ziel

Allerdings darf man beim Bauchmuskeltraining vor allem eines nicht vergessen: Sixpacks kann man nicht her zaubern. Sie sind das Ergebnis guter Motivation und strenger Disziplin. In beiden Bereichen hilft auch hier die professionelle Unterstützung durch das Training mit einem Personal Trainer: die Trainingstermine sind fix und kosten Geld. Schon dadurch legen sie den Schweinehund an die Leine. Und machen nach jeder Übungsstunde klar, wie sehr sich die Investition lohnt.

Und nicht vergessen: Strandfiguren werden im Winter gemacht. Also am besten so früh wie möglich damit anfangen!

Die besten Übungen für das Bauchmuskeltraining

Jeder unserer Personal Trainer begleitet seine Kunden auf dem Weg zum Sixpack natürlich mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan. Das ist einer der größten Vorteile des Personal Trainings. Dazu analysiert er zuvor in einem persönlichen Gespräch den individuellen Fitness-Status seiner Kunden und analysiert die effektivsten Workout-Bauchmuskelübungen, um das zuvor definierte Ziel so schnell wie möglich zu erreichen.

Allerdings gibt es auch ein paar Basic-Übungen, mit denen man schon im Vorfeld der Personal Trainer Buchung alleine zuhause und ohne professionelles Trainingsequipment das Bauchmuskeltraining starten kann. Hier ein Überblick.

Klassische Crunches:

Mit den klassischen Crunches trainieren Sie die gerade Bauchmuskulatur. Der Vorteil der Crunches gegenüber den Situps: Sie schonen die Wirbelsäule. Und so geht es: Legen Sie sich auf den Rücken, Beine leicht angewinkelt, ungefähr eine Fußbreite voneinander entfernt. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen. Legen Sie die Hände unter den Kopf, so dass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick wird geradeaus nach oben gerichtet. Atmen Sie ein und spannen Sie den Bauch soweit an, dass die Schulterblätter sich vom Boden abheben. Beim Ausatmen sinken Sie wieder soweit zurück, dass die Finger hinter dem Kopf den Boden fast wieder berühren. Nicht ganz liegen! Die Spannung soll in den Bauchmuskeln gehalten werden. Der untere Teil des Rückens bleibt dabei die ganze Zeit in Kontakt mit dem Boden.

Diagonale oder seitliche Crunches (Bauchpresse):

Dieses Workout stärkt die seitlichen Bauchmuskeln. Begeben Sie sich dafür in die Ausgangsstellung der klassischen Crunches. Dann legen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie und führen den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Dabei sollte sich der rechte Arm nicht vom Boden weg bewegen. Auch hier sollte der untere Teil des Rückens auf dem Boden bleiben.

Umgekehrte Crunches

Diese Übungen dienen zur Stärkung der unteren Bauchmuskeln. Dafür legen Sie sich zunächst ausgestreckt auf den Rücken, dann beugen und heben Sie die Beine, bis sich die Oberschenkel im rechten Winkel zum Boden und die Waden parallel dazu befinden. Dann ziehen Sie die Knie langsam zur Brust, so dass sich das Gesäß vom Boden abhebt. Halten Sie diese Stellung ein paar Sekunden. Dann begeben Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Entspannen. Wiederholen.

Sit-Ups

Die Ausgangsstellung für die Sit-Ups ist dieselbe wie bei den Crunches: Legen Sie sich auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt und ungefähr eine Fußbreite auseinander, die Hände hinter den Kopf. Dann spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und bewegen Sie den Oberkörper in Richtung der Knie. Dabei sollten Sie ausatmen. Danach atmen Sie wieder ein und bewegen Sie den Oberkörper zurück und beginnen von vorne. Bitte die Bewegung nicht mit Schwung, sondern ganz langsam und gezielt ausführen. Auch die Arme sollten nicht nach vorne ziehen, sondern entspannt hinter dem Kopf halten.

Side Planks (seitlicher Unterarmstütz)

Bei dieser Sixpack-Übung wird der seitliche Bauchmuskelbereich trainiert, die Taille gestrafft und gleichzeitig die Schultergürtelmuskulatur gestärkt. Legen Sie sich seitlich mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf den Boden. Dann setzen Sie den linken Fuß vor den rechten, stützen Sie sich auf dem rechten Unterarm ab und heben das Becken solange an, bis sich der Körper von den Zehenspitzen bis zur Schulter in einer geraden Linie befindet. Dann strecken Sie den linken Arm senkrecht nach oben. Der gesamte Körper muss gespannt sein. Halten Sie die Stellung solange wie möglich. Danach wechseln.

Klappmesser

Diese Übung ist geeignet für fortgeschrittene Sixpack-Kämpfer und trainiert die vorderen Bauchmuskeln. Dazu legen Sie sich flach auf den Boden. Die Hände legen sie gerade hinter den Kopf. Einatmen. Dann gleichzeitig sowohl Hände als auch die Beine senkrecht nach oben führen und in der Mitte, so, dass sie sich genau über dem Körper in der Luft treffen. Danach ausatmen und langsam wieder zurück führen.

Und? Haben Sie sich damit für das Thema effektives Bauchmuskeltraining schon mal aufgewärmt?

Dann geht es hier weiter mit dem exklusiven Ratgeber unserer Personal Trainer – spezialisiert auf Bauchmuskeltraining.

Viel Spaß beim Lesen – und Trainieren! Wir sehen uns im Sommer am Strand ...

Ihre Andrea Ege von Personalfitness



Das Sechs-Wochen-Sixpack - Realistisch oder Schummelei?

Es klingt ja so verlockend: „Ein Sixpack in sechs Wochen“. Doch was ist wirklich dran an diesen Ratzfatz-Programmen? Funktionieren sie tatsächlich oder sind sie nur leeres Marketing-Geklapper in der Schlacht um viele Leser

Von Personal Trainer Olaf Peters

Zeit ist Gold. Deshalb muss ja auch alles in unserem Leben so rasend schnell gehen. Selbst beim Sex gibt's den Quickie. Beim Training der Körpermitte heißt der Quickie dann: "Sechs-Wochen-Programm für den Waschbrettbauch". Und das kann ganz schön nach hinten losgehen. Lohnt es sich nach ein paar Wochen nicht, sich das Hemd oder die Bluse vom Leib zu reißen, droht oft die große Frustration. Gern auch mit einem hemmungslosen Jetzt-erst-recht-Gefutter. Die Wochenprogramme sind nämlich ideale Beispiele für die riesige Kluft zwischen Theorie und Praxis. Warum? Aus diesen vier Gründen...

Grund Nr. 1: Körperfettgehalt

Die Trainings unterscheiden nicht zwischen unterschiedlichen Ausgangsniveaus: Sowohl eine Person mit 35 Prozent als auch eine mit 15 Prozent Körperfettgehalt sollte es laut Programm schaffen, in sechs Wochen ein Sixpack zu bekommen. Und das mit dem selben Programm. Wohl kaum! Dieses Ziel anzustreben, macht nämlich erst dann Sinn, wenn man bereits einen moderaten bis guten Körperfettgehalt hat. Das Sixpack, sprich der Bauchmuskel, wird erst durch eine sehr geringe Fettschicht am Bauch sichtbar. Bei Männern also unter ca. zehn Prozent Fettgehalt, bei Frauen unter ca. zwölf Prozent. Eine Ernährungsberatung oder ein Food-Coaching kann hier also eine gute Idee sein.

Grund Nr. 2: Innerer Schweinehund

Das Entscheidende für ein sexy Sixpack ist die regelmäßige und intensive Durchführung der richtigen Übungen. Mit dem Lesen des Programms allein ist es natürlich nicht getan. Jedoch wird bei den Angeboten verschwiegen, dass so ein Training nicht nur extrem anstrengend ist, sondern auch sehr viel Disziplin erfordert. Mit anderen Worten: Oft scheitert das Training am inneren Schweinehund. Gut, dass es zum Erreichen der eigenen Ziele auch ein Motivationstraining oder Coaching gibt. So etwas kann als gute Kombination mit dem Training funktionieren.

Grund Nr. 3: Gene

Die genetische Komponente findet in den Trainings überhaupt keine Berücksichtigung. Wir alle kennen das: Bei unseren Freunden und Bekannten gibt es schlanke, trainierte und etwas „kräftigere“ Typen und Ladies. Manche scheinen fast von Natur aus ein Sixpack zu haben, obwohl sie sogar Fettes und Süßes essen. Für andere wird es wiederum fast unmöglich, ein Sixpack zu bekommen, da sie aus genetischen Gründen sehr viele Fettzellen am Bauch haben. Das Ziel Sixpack sollte also realistisch angegangen werden. Deshalb ist eine individuelle Beratung in Form eines Personal Trainings für ein individuelles Trainingsprogramm sehr hilfreich.

Grund Nr. 4: Ernährung

Die Ernährung ist für den geringen Fettgehalt genauso wichtig wie die Bewegung. Oftmals liefern solche Angebote nur einen „Trainingsplan“ mit „guten“ Bauchübungen. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung findet keine ausreichende Beachtung.

Für „Normalgenetiker“ ist es extrem mühsam, ein Sixpack zu bekommen und es vor allem zu halten. In der Regel muss eine sehr strenge Diät gepaart mit mindestens fünf mal pro Woche Training eingehalten werden. Es macht also durchaus Sinn, sich von einem Experten einen realistischen Rat über die individuellen Möglichkeiten zu holen. Frei nach dem Motto: Warum muss es ein Sixpack sein, wenn es auch ein flacher Bauch tut? Ein flacher Bauch ist mit wesentlich geringerem Aufwand zu erreichen und auch langfristig haltbar.

Das Fazit

Zurück zu der Frage: Ist es möglich, ein Sixpack in sechs Wochen zu bekommen? Ein ganz klares Jein. Jemand, der sehr gut trainiert ist oder eine gute Genetik hat, kann es innerhalb von sechs Wochen schaffen. Alle anderen müssen erst auf ein sehr gutes Trainingsniveau kommen oder sich mit einem flachen Bauch zufrieden geben. Die Autoren und Anbieter solcher Angebote machen Jagd auf unwissende Kunden und sind im Grunde unseriös.



Training für Bauchmuskeln im Fakten-Check

Trainieren Sie hammerhart, um endlich ein Sixpack zu haben? Und trotzdem ist davon nicht viel zu sehen? Dann sind Sie vielleicht ein paar Trainingsmythen auf den Leim gegangen.

Von Personal Trainer [Joshua Hahne](#)

Manchmal liegt es nur an einigen Basics, wenn sich der Trainingserfolg einfach nicht einstellen will. Man trainiert vielleicht zu selten oder zu oft, variiert zu wenig oder macht schlichtweg Fehler bei der Auswahl seiner Übungen. Oft liegt das daran, dass man zu wenig weiß über ein wirklich effizientes Training. Das gilt natürlich auch für Bauchmuskeltraining, um einen sexy Bauch zu bekommen. Deshalb ist es höchste Zeit, mit einigen Mythen Schluss zu machen.

Bauchfett lässt sich gezielt wegtrainieren – Mythos oder Fakt?

Das ist leider ein Mythos. Bauchfett kann durch Sit-ups oder weitere Bauchübungen nicht gezielt reduziert werden. Wer am Bauch "abspecken" will, muss hart trainieren. Denn nur eine tägliche **Kaloriendifferenz**, bei der man mehr Kalorien verbraucht, als man zu sich nimmt, reduziert Körperfett. Mit einer Kombination aus **Ausdauer- und Muskelaufbautraining** erzielen Sie also den größten Erfolg. Natürlich ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ebenfalls wichtig, um Körperfett abzubauen. Erst wenn Ihr **Körperfettanteil** unter 20 Prozent fällt, werden die Muskeln definierter sichtbar. Den flachen Waschbrettbauch mit Sixpack, wie er bei Männermodels zu sehen ist, wird meist ab zehn Prozent Körperfettanteil erreicht.

Jeder kann sich einen flachen Bauch antrainieren – Mythos oder Fakt?

Auch das ist ein Mythos. Die Bauchmuskulatur nimmt bei vielen Menschen eine abgerundete Form an. Dadurch wirkt der Bauch auch etwas runder. Ob Sie einen flachen Bauch bekommen, hängt vom **Alter** und Ihrer **genetischen Veranlagung** ab. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. Frauen können sich seltener einen flachen Bauch antrainieren als Männer. Ein Sixpack durch gesunde **Ernährung**, hartes Training und Reduktion des Körperfettanteils

zu bekommen, das ist möglich. Dass aber Sixpack und Bauchregion dabei flach sind, wie bei den Models, ist nicht immer der Fall.

Die Bauchmuskulatur ist genauso wie jede andere Muskulatur – Mythos oder Fakt?

Das ist ein Fakt. Viele Menschen denken, dass die Bauchmuskulatur anders trainiert werden muss, da sie nicht auf einem Knochen aufliegt. Fakt ist, dass für ein Sixpack genauso intensiv trainiert werden muss, wie für eine ausgeprägte Arm-, Brust- und Oberschenkelmuskulatur. Wenn Sie also intensiv Ihren Bizeps und Quadripes trainieren, dann sollte Ihr Bauchmuskeltraining ebenso stark sein. Zum gezielten Muskelaufbau sollten pro Übung **acht bis zwölf Wiederholungen** gemacht werden. Man spricht bei dieser Form des Muskelaufbaus vom Hypertrophiebereich. Wer mehr Wiederholungen schafft, sollte schwierigere Übungen bzw. das nächste Übungslevel wählen. □□

Für ein Sixpack ist Bauchmuskeltraining täglich nötig – Mythos oder Fakt?

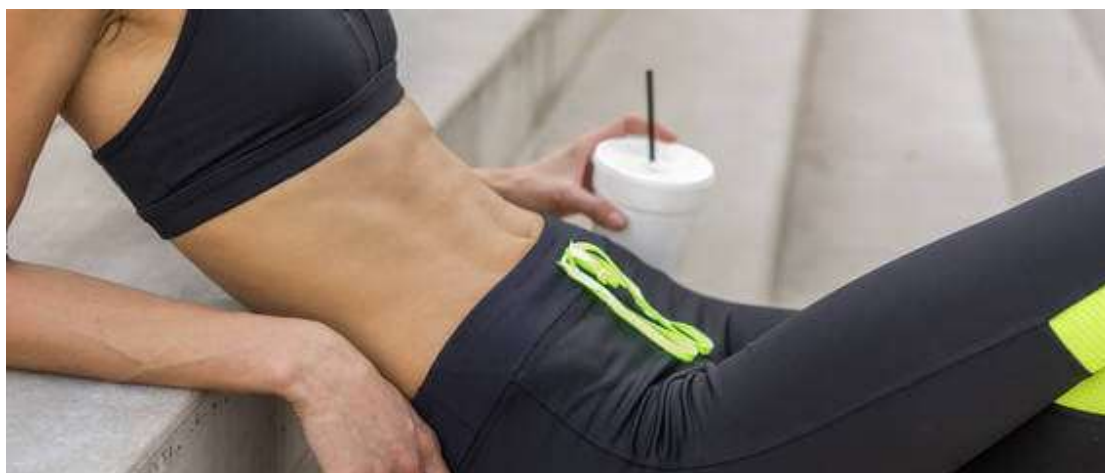
Das ist ein Mythos. Tägliches Muskelaufbautraining ist nicht nötig und sogar kontraproduktiv. Die Muskulatur benötigt eine **Erholungsphase**. Das Muskelwachstum findet ca. sechs bis acht Stunden nach dem Training, also in der Ruhephase, statt. Hier spricht man von **Superkompensation** und den drei Phasen des effektiven Muskeltrainings. Diese sind Training, Ruhephase, Muskelwachstum. Durch die Superkompensation ist der Muskel nach dem Wachstum deutlich kräftiger und belastbarer, als wenn das Training jeden Tag erfolgen würde. Zum **Trainingsbeginn** ist es ratsam, dreimal die Woche zu trainieren. Durch die Superkompensation stellt sich schnell ein Trainingserfolg ein. □□

Sixpack Mythos und Fakt – Fazit

Wie Sie sehen, gibt es einige Mythen rund um die Themen Sixpack und Muskeltraining. Um ein Sixpack **effektiv** zu trainieren, ist noch nicht einmal tägliches Muskelaufbautraining nötig. Ein intensives Muskeltraining mit acht bis **zwölf Wiederholungen** pro Übung, **dreimal die Woche**, ist zu Beginn ausreichend. Durch eine gezielte und gesunde Diät bzw. Ernährung wird Körperfett reduziert und Muskeln bzw. Sixpack werden langsam sichtbar.

Personal Trainer für dein Sixpack

Die besten Chancen alles richtig zu machen und so schnell wie möglich ein Sixpack zu bekommen, haben Sie mit einem **Personal Trainer**. Er weiß, welche Übungen und welches Programm zu welchem Menschen und seiner individuellen Verfassung passen. Wenn Sie einen Personal Trainer für Ihr Six-Pack-Training suchen, dann schauen Sie in der Trainersuche auf personalfitness.de z.B. unter folgenden Trainingsformen: Bauchmuskeltraining, Core-Training, Figurtraining, Fitness-und Krafttraining; Bauch, Beine und Po sowie vieles mehr. Was ein Personal Training kosten wird? Meist liegt die Höhe des Honorars pro Stunde zwischen 70 und 150 Euro. Wie oft Sie trainieren, hängt immer von Ihren Wünschen, dem Programm und dem zur Verfügung stehenden Budget ab.



Bauchmuskeltraining - Der relativ leichte Weg zum Waschbrettbauch

Neidblass sehen wir täglich perfekte Bauchmuskeln. Sixpacks, sogar Eightpacks in allen Medien. Dabei können sich auch unsere eigenen Bauchmuskeln sehen lassen – und das liegt nicht am Training allein.

Von Personal Trainer [Jörg Soll](#)

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, sichtbare und gut entwickelte Bauchmuskeln zu bekommen. Ein Teil des Geheimnisses liegt schon in dem Wort "sichtbar". Denn: Selbst relativ bescheidene Bauchmuskeln können verdammt sexy aussehen – wenn sie nicht durch zu viel Unterhautfettgewebe versteckt bleiben.

Die Blickfang-Bremse

Sichtbar oder nicht sichtbar wird aber keinesfalls allein im Training entschieden! Durch ein Bauchmuskeltraining wird nicht der Körperfettanteil in dieser Region gesenkt, da kein direkter Stoffwechselzusammenhang zwischen diesen zwei Gewebetypen besteht. Auch wenn der Muskel und das Fettgewebe in der gleichen Region liegen, müssen die freigesetzten Fettsäuren erst den Blutkreislauf passieren. Und im Krafttraining spielen Fette als Energieträger auch kaum eine Rolle.

Das Fett muss weg

Ganz wichtig also: Körperfettanteil und Unterhautfettgewebe verringern! Das geht am besten mit viel Bewegung wie beim Walking, Jogging oder jeder Form von Ausdauertraining. Doch es gehört auch eine gesunde kalorienbewusste Ernährung dazu. Dabei kann eine professionelle Ernährungsberatung, ein Food-Coaching oder Gewichtsmanagement helfen. Oft sind zusätzlich Entspannungstechniken wie Yoga ein weiterer wichtiger Baustein.

Basics: Tipps zum Bauchmuskeltraining

Mehr ist nicht immer mehr! Meist werden die Bauchmuskeln zu oft und zu viel trainiert. Doch auch beim Bauchmuskeltraining gilt: Regeneration ist alles! Mehr als zweimal pro Woche ist für die meisten Sportler kontraproduktiv.

Am besten sind Übungen mit möglichst hohem Spannungsaufbau. Achtung: alles vermeiden, was zu einer Hohlkreuzbildung führt! Lieber eine andere Übung nutzen. Übungen im Hängen mit Beine anziehen oder Beine gestreckt vor den Körper halten trainieren weniger den Bauch als andere Muskelgruppen (Hüftbeuger) – sie sind deshalb eher uneffektiv und sollten ersetzt werden.

Kraftzentrum Körpermitte - Basics für effektives Bauchmuskeltraining

Ja, was denn nun? Die Empfehlungen für ein funktionelles und effektives Training der Bauchmuskeln gehen weit auseinander: 100 Crunches, fünf hochintensive Wiederholungen und und und... Dabei gibt es sehr wohl ein paar Basics, um die verschiedenen Bereiche des Bauchmuskelskorsetts wirkungsvoll zu trainieren.

Von Personal Trainer Oliver Potthoff

Es beginnt schon mit dem Tempo. Trainiert man seine Bauchmuskeln eher mit schnellen oder langsamen Bewegungen? Nun, die Antwort liegt im Sinn und Zweck der Bauchmuskeln, also: Welchen Job haben sie?

Das perfekte Tempo

Unsere Bauchmuskulatur hat die funktionelle Aufgabe, Wirbelsäule und Beckenstellung zu stabilisieren. Dies erfordert zumeist statische Muskelarbeit. Schnellkräftige Belastungen sind insbesondere bei Alltagstätigkeiten die absolute Ausnahme. Deshalb sollte man während des Trainings auf langsame Bewegungsausführung achten. Alternativ bieten sich statische Übungen an. Achtung: Bei schneller Ausführung erreicht der Trainingsreiz nicht die gewünschte Wirkung. Wichtig ist auch, die verschiedenen Muskelgruppe des Bauches zu trainieren.

Tipp: Sämtliche Übungen langsam und mit viel Spannung ausführen. Ein Zittern in der Muskulatur verrät eine adäquate Aktivierung.

Von Crunch bis Seitstütz

Die oben erwähnte Stabilisation von Wirbelsäule und Becken erfolgt überwiegend in einer aufrechten Körperposition. Hier sind insbesondere die queren und schrägen Muskelstränge

gefordert. Diese Gegebenheiten müssen im Training berücksichtigt werden. Der Crunch als klassische Übung spricht die schrägen Bauchmuskeln, auch bei Rotation, nur bedingt, die queren nahezu gar nicht an.

Das Workout sollte durch Anforderungen mit dem langen Hebel der Beine ergänzt werden. Beispiel: Ausgangsposition Rückenlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule am Boden, abwechselnd die Beine strecken und beugen dabei Lendenwirbelsäule kontrollieren. Auch Stützvariationen im Körperzusammenschluss sind sehr effektiv zum Beispiel: Unterarmstütz und Seitstütz.

Tipp: Stets Lendenwirbelsäule und Beckenposition kontrollieren (siehe Ausgangsposition).

Guter Anfang: die Ausgangsposition

Um beim Training keine Rückenschmerzen zu provozieren und auf die vielfältigen Alltagsbelastungen vorbereitet zu sein, sollte der Bereich zwischen unterem Rippenbogen und Schambein eine Art Kraftzentrum darstellen. So wird zu Beginn eines jeden Satzes das angesprochene Kraftzentrum aufgebaut. Der Bauchnabel zieht nach innen oben, der Bauch wird flach, Schambein und Brustbein sind einander angenähert, das Becken wird nicht zu stark aufgerichtet. Die physiologische Form der Wirbelsäule sollte erhalten bleiben, d.h. ein minimaler Abstand zwischen unterem Rücken und Boden bleibt bestehen – eine Ameise muss die Ameisenstraße unter der LWS passieren können! Auch bei statischer Arbeit, Stützvariationen oder einem Rückentraining in Bauchlage sollten diese Punkte beachtet werden.

Tipp: Zu Beginn eines jeden Satzes das Kraftzentrum aufbauen, gerade bei Übungen in Rückenlage mit aufgestellten Beinen den Rücken nicht mit aller Macht in den Boden drücken, beim Aufrichten aus der Rückenlage wird die LWS so oder so Richtung Boden geschoben.

Autsch: Problem Nackenschmerzen

Gerade bei Crunchvariationen klagen die Trainierenden häufiger über Probleme im Nackenbereich. Ein Abroller, der die Bewegung führt, kann bei richtiger Anwendung helfen, setzt jedoch auch die Intensität des Workouts herab. Besser ist eine Überprüfung der Bewegungsausführung, um ohne Hilfsmittel arbeiten zu können.

Zu Beginn einer Übung in Rückenlage wird das oben beschriebene Kraftzentrum aufgebaut. Der Kopf wird von den übereinandergelegten Händen auf Höhe des Hinterhauptes getragen, der untere Rand ist gut zu tasten, dabei zeigen die Ellbogen nach außen und bleiben auch dort. Es braucht einige Übung, um das Gewicht des Kopfes in die Hände fallen zu lassen.

Die Bewegung beginnt nun mit einer Aktivierung der Bauchmuskulatur, nicht mit einem Anheben des Hauptes mit den Armen. Durch das Aufrollen der Wirbelsäule lösen sich auch Schultergürtel und Kopf von selbst. Zusätzlich kann das Kinn Richtung Brustbein geschoben werden (Doppelkinn). Im Umkehrpunkt der Aufrollbewegung sollte nur noch der untere Schulterblattrand am Boden sein. Wer es intensiver mag, hebt auch diesen ab. Nicht mit Schwung, sondern mit Kraft arbeiten!

Tipp: Eine bewusste Bewegungsausführung verbunden mit dem Erfühlen von Bewegungsbeginn und Umkehrpunkt beugen Nackenschmerzen vor.

Schon 15 Minuten reichen

Achtet man auch all diese Punkte, lässt sich mit einem Zeitaufwand von 15 Minuten ein funktionelles und schonendes Bauchmuskeltraining umsetzen. Die effektive Übungszeit pro

Satz oder Serie ist mit 30-45 Sekunden gut gewählt. Ist in diesem Zeitraum keine adäquate Belastung zu erreichen, sollte die Schwierigkeit erhöht werden. Nicht die Wiederholungszahl oder Übungszeit steigern!

Kraft des Atems

Die Atmung erfolgt während der Arbeit in die Brust, in den Pausen ganz bewusst in den Bauch. Dabei kann sich die Körpermitte stark vorwölben und zusammenziehen, zur besseren Wahrnehmung die Hände auf dem Bauch zusammenlegen.



Bauchmuskeltraining - Profi-Tipps für einen Waschbrettbauch

Die gute Nachricht: Waschbrettbäuche in Hochglanzmagazinen sind mehr oder minder "fake" dank Körperschminke, Photoshop und Co. Doch Profis wissen, wie man diesem Ideal realistisch nah kommt: Sieben Tipps zu Wiederholungszahl, Steigerungen, maximale Spannung und mehr.!

Von Personal Trainer Christian Schnabel

Traum und Wirklichkeit sind meist doch recht weit von einander entfernt. Das gilt für den Traumpartner wie für den eigenen Traumkörper. Und es gilt für die Darstellung von unwiderstehlich sexy Waschbrettbäuchen in den Medien. Doch Hand aufs Herz: Etwas Optimierungspotenzial gibt es doch bei jedem – und zwar realistisches Optimierungspotenzial. Aber weshalb, will es trotzdem meist nicht klappen mit der heißen Körpermitte?

Zu viele Wiederholungen

Wird mit einem regelmäßigen Bauchmuskeltraining begonnen, kommt es häufig recht schnell zu kleinen oder sogar deutlichen Verbesserungen. Der Bauch wird fester und flacher. Doch danach erfolgt eine Stagnation, häufig ist keine Verbesserung mehr zu sehen. Bauchintensivkurse, Bauch Beine Po, Hunderte von Crunches, nichts will so richtig weiterhelfen. Der häufigste Grund für den Stillstand: Eine zu hohe Wiederholungsanzahl! Und die ist kein Krafttraining, sondern eine äußerst quälende Form eines kürzeren Ausdauertrainings. Es gibt effektivere und bedeutend angenehmere Möglichkeiten, Kalorien zu verbrennen, als auf einer Gummimatte 20 Minuten ohne wirkliche Pausen kleine wippende Bewegungen auszuführen.

Achtung, Haltung bewahren

Es lässt sich vielleicht noch darüber streiten, ob ein Wiederholungsoptimum bei maximaler Auslastung bei acht bis zehn oder bei 15 bis 20 Wiederholungen liegt, aber bestimmt nicht bei über 50 Wiederholungen. Die Frage die sich stellt ist: Wie ist es dazu gekommen, dass ein Bauchmuskeltraining trotz aller trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse über Muskelaufbau so oft in dieser Form durchgeführt wird? Zum einen gibt es das Vorurteil – besonders verbreitet bei Frauen –, mein Bauch sollte nicht dicker sondern flacher werden. Deshalb Muskelausdauertraining, um keine zu dicke Muskeln zu bekommen. Dies ist natürlich völliger Unsinn: Nicht der zu dicke sondern der zu schwache Muskel, also die schlechte Haltung durch fehlende Bauchspannung und das zu reichliche Fettgewebe, machen den Bauch dick.

Saubere Bauch-Arbeit, bitte

Nur eine ausreichend starke bzw. hypertrophierte Muskulatur kann die inneren Organe halten, die Körperhaltung verbessern und zeichnet sich sichtbar als „Waschbrettbauch“ unter der Haut ab. Ein weiteres Problem: Die Bauchübungen werden nicht in der vollen Bewegungsamplitude durchgeführt und die Endkontraktion wird nicht gehalten bzw. meist nicht einmal erreicht. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen sucht sich der Körper immer den Weg des geringsten Widerstandes. Insbesondere, wenn er gelernt hat, dass z.B. in einem Kurs unendlich viele Wiederholungen und Übungen von ihm bewältigt werden müssen. Zum anderen kommt es beim Aufrollen des Oberkörpers (Crunch) oder des Beckens bzw. Beckenheben häufig zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und diese werden umso stärker, je größer die Bewegungsamplitude wird.

Schmerz lass nach

Der Schmerz lässt sich in fast allen Fällen vermeiden, Ausnahmen können sein: eine ausgeprägte Skoliose in der Lendenwirbelsäule, Vorwölbungen, Wirbelgleiten, Bandscheibenvorfall oder extrem gereizte Schmerzrezeptoren z.B. bei chronischen Rückenschmerzen. In solchen Fällen muss individuell durch einen kompetenten persönlichen Trainer oder Therapeuten, die richtige Bauchübung gefunden werden.

Der gerade Bauchmuskel sitzt zwischen dem Brustkorbansatz und dem Schambeinursprung. Wenn er sich zusammenzieht, bewegt er dabei die Wirbelsäule. Bei einer Kontraktion wird die Lendenwirbelsäule aus der naturgegebenen Lordose, also Biegung nach innen, in eine Kyphose, also Biegung nach außen, gezogen. Und genau dort kann das Problem entstehen: Während z.B. beim Crunch der obere Teil der LWS schon kyphosiert ist, liegt der untere Teil noch annähernd in der Lordose und dadurch entsteht eine Gegenkrümmung und genau dort kommt es zum Schmerz.

Sündenfall Hohlkreuz

Deshalb gilt bei allen Bauchübungen: Vermeidung des Hohlkreuzes durch Ankippen des Beckens und aktiver Anspannung im Bauch. Also den unteren Rücken auf den Untergrund drücken und Bauch einziehen, den unteren Rücken also –runder- werden lassen und erst dann mit der Übung beginnen. Theoretisch vielleicht schwer nachvollziehbar, aber wenn das Gefühl für die richtige Spannung und Haltung erst einmal vorhanden ist, wird jede Übung viel effektiver und vor allem schmerzfrei durchführbar.

7 Tipps auf einen Blick

- Richtige Belastung – nach 20 Wdh. muss der Körper ausgelastet sein
- Pausen einhalten, mindestens eine Minute zwischen den Sätzen
- Keine Angst vor Fixierungen und Zusatzgewichten bei entsprechendem Trainingszustand
- Eine Aneinanderreihung von schweren zu leichten Übungen ist möglich – breakdown.
- Richtige Ausführung und Grundspannung halten (Lordose ausgleichen)
- Bis in die Endkontraktion gehen und ein paar Sekunden maximale Spannung aufbauen
- Optimale Übungen nach Leistungszustand und Stabilisationsfähigkeit auswählen



Bauchmuskeln trainieren - Die besten Übungen fürs Hotelzimmer

Beach time – endlich! Jetzt stehen vor allem Relaxen und Schlemmen auf der Tagesordnung. Damit sich in zwei, drei Wochen All-inclusive-Buffer nicht die hart antrainierten Bauchmuskeln verabschieden: die effektivsten Übungen fürs Hotelzimmer – und sogar den Strand. PS: Geht ratzfatzt!

Von Personal Trainer [Joshua Hahne](#)

Schaulaufen in Bade-Shorts, Bermudas oder Bikini, in jedem Fall aber mit sexy Bauchmuskeln. Frisch trainiert sehen die natürlich am besten aus. Also machen Sie am besten Ihr Hotelzimmer zum Last-Minute-Gym. Keine Sorge, das funktioniert auch im Low-Budget-Kämmerlein. Sie brauchen nämlich nicht mehr Platz als Sie lang sind. Ach ja, Ihr einziges „Gerät“ ist vielleicht ein Handtuch als Unterlage. PS: Ihr Personal Trainer ist jetzt diese Anleitung.

Für ein besonders effektives Bauchmuskeltraining werden die Übungen alle hintereinander und ohne Pause ausgeführt. Die Belastungszeit beträgt pro Übung 45 bis 60 Sekunden. Nachdem alle Bauchmuskelübungen geschafft sind, gibt es eine Pause von 90 Sekunden. Anschließend wird die Übungskette drei Mal wiederholt, so dass das Workout eine aktive Dauer von neun bis zwölf Minuten hat. Um einen besonders guten Effekt zu erzielen, wird das Training an drei Tagen pro Woche wiederholt. Anfänger sollten dabei eine Regenerationszeit von mindestens einem Tag einplanen. Und los geht's!

1. Übung: Beine heben und senken

Ein Klassiker, den vor allem die Ladies aus Bauch, Beine und Po kennen. Diese Übung beansprucht besonders Ihre untere, gerade Bauchmuskulatur.

Startposition: Begeben Sie sich in Rückenlage und strecken Sie beide Beine aus, sodass diese knapp über dem Boden schweben. Pressen Sie die Füße gegeneinander und legen Sie Ihre Hände neben Ihren Körper. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Versuchen Sie nun, mit beiden Händen Druck gegen den Boden aufzubauen. Gleichzeitig spannen Sie Ihren Bauch statisch an, indem Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule einziehen. Durch das Anspannen des Bauches wird die Bildung eines starken Hohlkreuzes verhindert und Sie können sich sicher sein, dass der Kontakt zwischen Lendenwirbel und Boden bestehen bleibt. Jetzt beginnen Sie, Ihre Beine in gestreckter Form langsam anzuheben, um einen optimalen Winkel von 90 Grad zu erreichen. Anschließend senken Sie die Beine wieder

langsam ab. Die Endposition ist erreicht, wenn die Beine kurz über dem Boden schweben. Hier sollten Sie idealerweise circa eine Sekunde verweilen, bevor die Übung wiederholt wird. Achtung: Damit diese Übung Ihre untere, gerade Bauchmuskulatur optimal beansprucht, sollten Sie immer überprüfen, ob Sie eine konstante Verbindung zwischen Lendenwirbel und Boden halten. Zudem sollten Sie auch auf die richtige Atmung achten. Will heißen: In belastender Phase – also beim Beinesenken – atmen Sie aus und in entspannender Phase – beim Beineheben – atmen Sie ein. Nach 45 bis 60 Sekunden haben Sie es geschafft und Sie können direkt zur nächsten Übung übergehen.

2. Unterarmstütz

Knack-Popo inklusive: Hiermit fordern Sie die gesamte, gerade Bauchmuskulatur sowie den Gesäßmuskel und die vordere Oberschenkelmuskulatur.

Startposition: Nehmen Sie eine Liegestütz-Position ein und legen Sie Ihre Unterarme auf dem Boden ab, sodass Sie Ihr Gewicht auf Ihre Unterarme anstatt auf die Handflächen verteilen. Ihr Körper sollte im Idealfall nun eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Fersen bilden. Um mehr Stabilität zu erreichen, drücken Sie nun leicht in den Boden. Gleichzeitig lassen Sie Ihre Schulterblätter fallen. Richten Sie zusätzlich Ihre Ellbogen auf Schulterhöhe und Schulterbreite aus. Jetzt fehlt nur noch die richtige Grundspannung. Hierfür spannen Sie gleichzeitig Ihre Gesäßmuskulatur, Oberschenkelvorderseite und Bauchmuskulatur an. Nach 45 bis 60 Sekunden lösen Sie sich aus der Position, indem Sie Ihre Knie auf dem Boden ablegen. Anschließend können Sie zur nächsten Übung übergehen.

3. Seitstütz mit Drehung

Kein Core-Training ohne diese Übung: Ihre seitliche Bauchmuskulatur wird es, nun ja, lieben.

Startposition: Legen Sie sich seitlich und mit gestreckten Beinen auf den Boden. Nun stützen Sie Ihren Oberkörper auf dem linken Unterarm ab und spannen Ihre Bauchmuskulatur an, um Ihren Rumpf zu stabilisieren. Anschließend heben Sie Ihr Becken an, bis Ihr Körper eine gerade Linie von den Fersen bis zu Ihren Schultern bildet und Sie den Boden nicht mehr berühren. Strecken Sie Ihren rechten Arm senkrecht aus, sodass die Fingerspitzen Richtung Decke zeigen. Versuchen Sie Ihre rechte Hand unter Ihren Oberkörper hindurch zu führen und begeben Sie sich daraufhin wieder in die Startposition. Nach 45 bis 60 Sekunden lösen Sie sich aus der Position, indem Sie Ihre Hüfte wieder auf dem Boden ablegen. In der zweiten Trainingsrunde wechseln Sie die Seite, sodass Ihre Bauchmuskulatur gleichmäßig beansprucht wird.

4. Klappmesser

Keine leichte Nummer: stärkt besonders die gerade Bauchmuskulatur.

Startposition: Legen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken, sodass Ihre Arme mit Ihrer Körper eine Linie bilden. Ihre Handflächen zeigen dabei nach oben. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihrer Körpermitte, ähnlich wie bei einem Klappmesser, einknicken, mit dem Ziel, dass sich Zehen und Handspitzen an dem höchsten Punkt berühren. Anschließend legen Sie Ihren Oberkörper und die Beine wieder ab, um die Übung erneut durchzuführen. Bei der Durchführung halten Sie den Kopf als Verlängerung zur Wirbelsäule in einer geraden Linie. Nach 45 bis 60 Sekunden haben Sie das erste Workout geschafft und Sie können für 90 Sekunden verschlafen.

Bauchübungen - Sixpack-Training für Frauen und Männer

Starke und vor allem sichtbare Bauchmuskeln sind einfach sexy. Nur mit welchen Übungen bekommt man die am besten? Und gibt es dabei Unterschiede für Frauen und Männer? Haben Frauen es quasi von Natur aus schwerer, starke Bauchmuskeln zu bekommen?

Von Personal Trainer [Dr. Michèl Gleich](#)

Klar, ein flacher und muskulöser Bauch sieht schön aus. Aber ist schön alles? Nicht wirklich, oder? Bauchmuskeln haben zunächst einmal einen Job zu erledigen. Und zwar einen verdammt wichtigen. Können die entsprechenden Muskelgruppen auch wirklich das leisten, wofür sie ursprünglich „designt“ wurden? Eine starke Kernmuskulatur ist schließlich nicht nur für Spitzenathleten oder ambitionierte Hobbysportler unverzichtbar. Jeder von uns ist auf eine gut ausgeprägte Bauch- und untere Rückenmuskulatur angewiesen, denn diese gibt uns zuallererst Stabilität. Im Sport. Und vor allem im Alltag.

Bauchmuskeln hat jeder

Die gute Nachricht ist: Ja, wir alle besitzen diese speziellen Muskelgruppen in der Körpermitte. Wäre das nicht so, würden wir alle wie krumme Bananen durch die Welt laufen. Allerdings gibt es schon Unterschiede darin, wie gut die Körpermitte ihre Funktion erfüllt –und darauf hat jeder von uns Einfluss, am effektivsten funktioniert das mit Hilfe eines Personal Trainers.

Der Job der Bauchmuskeln

Eine gut trainierte Kernmuskulatur lässt uns also nicht nur aufrecht stehen, gehen und andere Dinge tun. Nein, diese Muskelgruppen sind auch dafür verantwortlich, die Kraft von unserem Unterkörper in den Oberkörper zu übertragen und andersherum. Egal, ob Sie mit Leidenschaft Fußball, Tennis oder Golf spielen oder Rekorden bei klassischen Ausdauersportarten nachjagen. Gut und effektiv trainierte Bauch- und untere Rückenmuskeln werden Ihnen dabei helfen, alle sportartenspezifischen Bewegungen gut und schwungvoll auszuführen. Unsere Körpermitte ist der Dreh- und Angelpunkt jeglicher, großer Kraftübertragung.

Schnellere Effekte: Bei Männern oder Frauen?

Oft wird gefragt, ob ein Unterschied beim Training der Kernmuskulatur zwischen Männern und Frauen besteht. Grundsätzlich lautet die Antwort: nein. Jeder gesunde Mensch – egal welches Geschlecht – besitzt 656 Muskeln. Der Unterschied ist aber, dass rein physiologisch gesehen die Muskulatur beim Mann etwa 40 Prozent der Gesamtkörpermasse ausmachen. Bei der Frau sind es hingegen 32 Prozent. Die „wahren“ Muskelwerte hängen natürlich von der individuellen Lebensweise ab. Dies gilt auch für das Ziel, eine definierte Körpermitte zu erlangen. Wie schnell Sie die entsprechende Muskelmasse aufbauen, ist ebenfalls absolut geschlechtsunabhängig.

Klar, Faktoren wie Alter und Veranlagung spielen eine wichtige Rolle. Kontinuierliches und vor allem richtiges Training sowie gesundes Essen sind die weiteren Schlüssel zum Erfolg.

Aber ob Sie sich nun nach dem Training in der Männer- oder der Damenumkleide duschen ist dabei völlig egal.

Männer: Mehr Muskelmasse, aber...

Richtig hingegen ist, dass Männer durchschnittlich mehr Muskelmasse erhalten, da sie über mehr Testosteron, das „männliche“ Hormon, verfügen als das weibliche Geschlecht. Der entscheidende Punkt ist aber, dass reine Muskelmasse dadurch nicht unbedingt schneller aufgebaut werden kann.

Der wahre „Adam-und-Eva-Effekt“

Oft entsteht aber der Eindruck, dass Frauen mehr Zeit benötigen, um entsprechende Muskelmasse aufzubauen. So auch beim Training einer starken Körpermitte. Dies hat aber ebenfalls nichts mit einem „Adam-und-Eva-Effekt“ zu tun. Die Ursache liegt eher darin, dass Frauen grundsätzlich über einen höheren Körperfettanteil verfügen als das andere Geschlecht.

Das Fett muss weg

Der Körperfettanteil liegt bei normalgewichtigen Frauen zwischen 20 und 30 Prozent, bei normalgewichtigen Männern hingegen zwischen zehn und 20 Prozent. Da starke und definierte Muskeln – wie auch eine wohl geformte Kernmuskulatur – nur bei einem niedrigen Körperfettanteil wirklich gut sichtbar sind, dauert es bei Frauen im Allgemeinen oft länger bis eine starke Bauchmuskulatur zu sehen ist.

Prio 1: Funktionalität

Es liegt dabei im Auge des Betrachters und vor allem des Athleten, Hobbysportlers und anderen Menschen, ob nun eher ein flacher Bauch oder gar ein „Sixpack“ gewünscht sind. Das Wichtigste ist aber: Bauchmuskeln haben wir alle. Es liegt an Ihnen auf welches Trainingsniveau Sie Ihre Körpermitte heben wollen. Funktionalität und damit verbundene natürliche Bewegungsmuster der zu trainierenden Muskelgruppe sollten dabei zunächst einmal gesundheitliche Kriterien spielen. Einen sexy Body gibt es quasi gratis dazu. Denn: Ein starker, definierter Muskelbau ist stets ein positiver „Nebeneffekt“ eines gesunden, sportlichen und ganzheitlichen Lebensstils.

Achten Sie bei Ihrem Training Ihrer Kernmuskulatur stets darauf, dass Sie alle Muskeln der Körpermitte stärken. Eine effektive Einheit besteht eben nicht nur aus Situps und dauert auch nicht nur drei Minuten. Investieren Sie Zeit für Ihre Körpermitte: unten, oben, seitlich und hinten.

Trainingstipps für die Bauchmuskeln

Die untere Bauchmuskulatur sprechen Sie vor allem durch Übungen wie Beinheben, Klappmesser oder auch Hüftheben und den „Radfahrer“ an. Die obere Bauchmuskulatur trainieren Sie mit z.B. mit klassischen Situps und dem „Käfer“.

Auch die seitlichen Bauchmuskeln sind wichtig. Integrieren Sie hier vor allem Übungen wie seitliches Hüftheben und Bauch-Twist in Ihr Training. Die untere Rückenmuskulatur wird hingegen durch alle Variationen des Beckenlifts oder des Beckenhebens angesprochen.

Nehmen Sie sich für das Training Ihrer Kernmuskulatur ausreichend Zeit und absolvieren Sie es nicht irgendwie am Ende einer anstrengenden Einheit. Denken Sie daran: Wie eine krumme Banane laufen ist weder gesund, noch sieht es gut aus! Eine starke Körpermitte wird Ihnen bei sportlichen Erfolgen und vor allem im Alltag helfen – egal, ob Mann oder Frau. Mit einem Personal Trainer kommen Sie beim Bauchmuskeltraining am schnellsten an Ihr persönliches Ziel. Passende Trainer dafür gibt es zum Beispiel mit den Schwerpunkten Fitness- und Krafttraining, Core-Training, Athletic Training, Body Shape oder ganz speziell Bauchmuskeltraining.

Wenn Sie auf den mehr über unseren Autor Dr. Michèl Gleich und sein Trainingskonzept erfahren möchten, dann können Sie sein neues Buch „Gestern hast Du morgen gesagt“ bei Amazon vorbestellen.

Bauchmuskeltraining - Die ultimativen Bauch-Burner

Welche Bauchübungen für Sie die richtigen sind, hängt von Ihrem Ziel ab: Geht's um Optik, Gesundheit oder....? Hier sind sie, die besten Übungen für Ihre persönlichen Ziele!

Von Personal Trainerin Karin Stöckel

Jeder will ihn, den schönen, straffen und flachen Bauch. Bei manchen darf es gerne auch ein Sixpack sein. Doch welche Übungen sind nun die besten um den Bauch optimal zu trainieren? Es gibt oft unterschiedliche Bedürfnisse, bzw. Wünsche, was den persönlichen, perfekten Bauch betrifft. Jeder hat seine eigene Vorstellung und Ansprüche an seinen Bauch. Pauschal zu sagen, DAS ist die beste Bauchübung wäre daher falsch. Wie in allen Trainingsbereichen gilt es auch beim Bauchtraining zunächst zu schauen, wohin die Reise gehen soll. Was für den Einen optimal ist, kann für den Anderen ungeeignet sein.

Wozu Bauchtraining?

Zunächst stellen Sie sich die Frage, was ist Ihr Ziel? Was wollen Sie mit Ihrem Bauchtraining erreichen? Muss es ein Sixpack sein? Soll der Bauch einfach nur schön aussehen, oder möchten Sie mit dem Bauchmuskeltraining vor allem Ihren Rücken stärken? Haben Sie evtl. sogar schon Rückenschmerzen und sollen aus medizinischen Gründen Ihren Bauch trainieren? An erster Stelle steht also Ihre persönliche Zielsetzung.

Hierlang fürs Sixpack!

Wer auf ein Muskelwachstum im Bauchbereich Wert legt, der ist am besten mit Rumpfbeugeübungen aller Art bedient. Zu den Rumpfbeugeübungen zählen u.a. Crunches. Wichtig bei der Auswahl der Übung ist dass der Bewegungsablauf die Annäherung des Abstandes zwischen Schultergürtel und Becken beinhaltet. Alle Übungen bei denen Sie sich „einrollen“, bei denen sich der Muskel also verkürzt. Hier wird, je nach Trainingszustand, zunächst mit dem eigenen Körpergewicht, dann mit Zusatzgewichten wie z.B. Hantelscheiben oder an Geräten wie Kabelzug trainiert. Bedenken Sie jedoch hierbei immer: Das Sixpack

wird überwiegend in der Küche gemacht! Ohne die passende Ernährung versteckt sich auch der schönste Muskel unter einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Fettschicht. Wer also statt Waschbär Waschbrett möchte, der sollte unbedingt auch seinen Speiseplan checken und – sofern nötig – anpassen!

Klassiker: Der Crunch

Startposition: Rückenlage. Beine angestellt, ca. 45-Grad-Winkel zur Hüfte und ca. 90-Grad-Winkel des Kniegelenks. Füße stehen mit der gesamten Fußsohle am Boden.

Durchführung: Verschränken Sie die Arme vor der Brust und legen Sie die Hände locker zwischen Schulter und Schlüsselbein ab. Drücken Sie den unteren Rücken etwas in die Matte. Beginnen Sie nun nacheinander Kopf und Schultern von der Matte zu lösen. So weit bist die Schulterblätter keinen Kontakt mehr zur Matte haben. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet. Wiederholen Sie die Übung solange bis keine Wiederholung mehr möglich ist. Sobald Sie locker 25 Wiederholungen schaffen, gehen Sie zur nächsten Steigerung über.

Steigerung:

1. Halten Sie eine Hantelscheibe vor der Brust. Steigern Sie das Gewicht sobald Sie in der Lage sind, mehr als 25 Wiederholungen durchzuführen.
2. Führen Sie die Übung auf einem Pezziball/ Bosu durch. Hierbei können Sie den Bewegungsumfang vergrößern, da Sie aus einer leichten Vordehnung heraus trainieren können. Zusätzlich kann das Becken beim Aufrollen den Schultern etwas entgegen kommen.

Führen Sie die Übungen mindestens drei bis fünf Mal bis zur vollständigen Erschöpfung des Muskels durch. Legen Sie nach einem intensiven Training einen Tag Pause ein.

Weitere effektive Übungen die sich eignen, um den Bauchmuskel wachsen zu lassen sind z.B.:

1. Beine/ Knie anheben aus dem Hang. Z.B. Knie Richtung Brust oder Zehen Richtung Aufhängung ziehen.
2. Einbeiniges Klappmesser. Dabei wird ein Bein gestreckt angehoben und abgesenkt, die Hände versuchen am höchsten Punkt die Zehenspitzen zu berühren. Das inaktive Bein ist angestellt.

Beachten Sie, dass diese Übungen eher für Fortgeschrittene geeignet sind, da hier der Hüftbeuger stark mitbeansprucht wird. Diese Übungen sind nicht geeignet, wenn sich Schmerzen im unteren Rücken bemerkbar machen.

Bauchübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule

Ist eine stabile Wirbelsäule Ihr Ziel, um evtl. bereits bestehende Schmerzen zu lindern oder präventiv etwas für Ihren Rücken zu tun, dann sind die folgenden Übungen für Sie am besten geeignet.

Einmal Langmachen, bitte: Das Brett

Zu den besten Übungen die darauf abzielen die Wirbelsäule zu stabilisieren, gehören alle Varianten des Brettes. Bei diesen Übungen hat die Bauchmuskulatur die Aufgabe, die Wirbelsäule in ihrer normalen Position zu stabilisieren. Gesundheitsorientiertes Training schließt Übungen dieser Art oft ein.

Startposition: Bauchlage, setzen Sie Ihre Unterarme schulterbreit auf der Matte auf, die Ellenbogen befinden sich dabei senkrecht unter den Schultern. Die Beine sind gestreckt, Füße dicht zusammen, setzen Sie die Zehenspitzen auf.

Durchführung: Spannen Sie Bauch, Beine und Po maximal an und heben Sie das Becken soweit an bis es mit dem Oberkörper eine Linie bildet und ziehen Sie die Beckenknochen etwas Richtung Bauchnabel. Der Blick ist Richtung Ihrer Hände gerichtet. Halten Sie diese Position so lange wie möglich. Vermeiden Sie ein nach oben strecken des Pos, bzw. ein Durchhängen im unteren Rücken. Kontrollieren Sie Ihre Position im Spiegel oder lassen Sie einen Trainingspartner schauen.

Sobald Sie in der Lage sind, diese Position für 60 Sekunden korrekt zu halten, gehen Sie zur nächsten Steigerung über.

Steigerung:

1. Heben Sie im Wechsel das linke und rechte Bein für zehn Sekunden ca. zwei cm. vom Boden ab. Vermeiden Sie dabei ein seitliches Absinken des Beckens.
2. Heben Sie gleichzeitig diagonal einen Arm und ein Bein an. Stabilisieren Sie die Position und wechseln Sie dann die Seite.

Variante: Seitliches Brett

Das Brett kann auch in seitlicher Position durchgeführt werden. Hierbei wird verstärkt die seitliche Bauchmuskulatur angesprochen.

Startposition: Seitenlage. Positionieren Sie Ihren Unterarm so, dass dieser im 90-Grad-Winkel zur Schulter auf der Matte aufliegt und sich der Ellenbogen senkrecht unter der Schulter befindet. Die Beine liegen ausgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers aufeinander oder leicht versetzt.

Durchführung: Spannen Sie Bauch, Po und Beine maximal an und heben Sie das Becken, bis es sich in einer Linie mit dem Oberkörper befindet. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Halten Sie die Position so lange wie möglich.

Sobald Sie die Position für 30 Sekunden problemlos halten können, beginnen Sie mit der ersten Steigerung.

Steigerung:

1. Lassen Sie das Becken ein paar Zentimeter absinken und heben Sie es wieder in die Ausgangsposition.
2. Heben Sie das obere Bein etwa 30 Zentimeter ab.

Wiederholen Sie die Übungen zwei bis drei Mal bis der Muskel ausbelastet ist. Nach einem intensiven Training machen Sie einen Tag Pause.

Natürlich lassen sich alle Übungen sowohl einzeln machen oder in andere Trainings wie etwa ein Ganzkörpertraining oder Bauch, Beine, Po einbauen. Achten Sie bei allen Übungen auf Signale Ihres Körpers. Es sollen keine Schmerzen auftreten. Sobald Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab.

Bauchmuskeltraining - Was haben starke Bauchmuskeln mit Sex zu tun?

Schon klar, Bauchmuskeln sehen top aus – in Magazinen, auf Runways und unter der Dusche. Aber die Schönlinge haben auch einen richtigen Job. Und der hat nicht allein mit guter Haltung zu tun...

Von Personal Trainer [Martin Josuweit](#)

Vergessen wir mal für einen Moment das ganze Gewese ums **sexy Sixpack**. Denn die hauptsächliche Aufgabe der Bauchmuskulatur ist **Haltearbeit**. Also kein Job für Schwächlinge. Als Haltemuskulatur schützt die Bauchmuskulatur einerseits die **inneren Organe**, denn sie wirkt als **Stützgürtel**. Andererseits schützt sie aber auch die **Wirbelsäule**, insbesondere im Bereich der **Lendenwirbelsäule** (LWS), wobei sie die **Rückenmuskulatur** entlastet.

Stabilität für die Wirbelsäule

Wie das funktioniert? Eine gut trainierte Bauchmuskulatur erledigt diese Aufgabe, indem sie bei Kontraktion Druck auf die flüssigkeitsgefüllte Leibeshöhle – den Bauch – unter sich ausübt. Da sich Flüssigkeit nicht zusammendrücken lässt, wirkt sich der Druck bis nach hinten zur Wirbelsäule aus. So bietet er der Wirbelsäule ein stabilisierendes Widerlager gegen Bewegungen in Richtung **Hohlkreuz**. Das Ganze ist also gut für Körperhaltung und – Statik und beugt **Haltungsschäden** vor. Bauchmuskeltraining ist eben immer auch ein **Rückentraining** – two in one, quasi.

Kraft optimal nutzen

Eine stabile Körpermitte ist Voraussetzung für eine optimale **Kraftentfaltung** der Muskulatur. Diese hängt davon ab, dass die Hebel des passiven Bewegungsapparates an einer Seite möglichst gut fixiert sind während am anderen Ende aktiv die Muskulatur zieht. Sonst kommt es unweigerlich zu **Kraftverlusten**. Wenn also die Bauchmuskulatur, als Bauchpresse, ihre stabilisierende Arbeit in der Körpermitte optimal ausübt, hat dies positive Auswirkungen auf die **Kraftentfaltung** in den Armen und Beinen.

Schutz beim Heben

Dieser Mechanismus erlaubt es uns, **schwerere Lasten** gesund zu heben. Denn: Mit der Stabilisierung von vorn werden die Bandscheiben im oberen Lendenwirbelsäulenbereich um bis zu 50 Prozent entlastet, während es im unteren LWS-Bereich noch 30 Prozent Druckentlastung gibt. Gerade bei Problemen in der **Lendenwirbelsäule** kann ein gezieltes Bauchmuskeltraining sehr hilfreich sein. Bauchmuskeltraining, Core-Training, Functional Training und Co. machen also im Alltag einiges leichter.

Gutes Verhältnis

Allerdings muss beim Bauchmuskeltraining stets das **muskuläre Gleichgewicht** zur Rückenmuskulatur im Auge behalten werden. Sonst kann es zu einem Ungleichgewicht und unnötigen Wirbelsäulenbelastungen kommen. Als ideales Verhältnis von Bauch- zu Rückenmuskulatur geht man von ca. 1:1,5 aus. Wer die ganze Sache systematisch angehen

will, der hat mit einem Personal Trainer hierfür die besten Voraussetzungen. Was das kosten wird? In der Regel liegen die Preise für einen Personal-Fitness-Trainer **zwischen 80 € und 150 € pro Stunde**. Dies hängt wesentlich von der Erfahrung und der Ausbildung des Fitness-Trainers ab.

Partner des Beckenbodens

Schließlich setzt an der Bauchmuskulatur nach unten die **Beckenbodenmuskulatur** an. Die Bauchmuskulatur arbeitet direkt mit der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Eine kräftige Bauchmuskulatur entlastet den Beckenboden bei seiner **Haltearbeit** und federt **Druckbelastungen** ab, wie sie zum Beispiel durch Niesen und Husten oder beim Springen entstehen. Der Beckenboden, bzw. die Beckenbodenmuskulatur, verschließt das Becken nach unten, stützt somit die inneren Organe und ermöglicht zusammen mit der Bauchmuskulatur unsere aufrechte Haltung.

Oh, oh: Inkontinenz und Lustbremse

Wenn es um den Beckenboden nicht gut steht, dann kann das sehr unangenehme Auswirkungen haben. Gerade im fortschreitenden Alter kennen das viele Frauen und Männer. Ein gesunder Beckenboden sorgt dafür, dass die **Schließmuskeln** von **Blase** und **Darm** funktionieren und trägt zu einer **lustvollen Sexualität** bei.

Schließlich hilft eine trainierte, gut zusammenspielende Bauchmuskulatur bei jedem Atemzug und sogar beim Sprechen und Singen.

Kurz und gut: Ohne trainierte Bauchmuskeln haben wir nicht nur ein Problem, sondern gleich mehrere. Im Ergebnis sieht das nicht nur unschön aus, es kann auch zu sehr unangenehmen Problemen führen.