

Übungen für Zuhause - Bauchmuskulatur

Halteübungen 30 Sek., 4-6 Wiederholungen

Übungen in Bewegung 3 x 15 Wiederholungen

1. Rückenlage, Kinn Richtung Brust ziehen, Blick Richtung stützender Hand, ein Bein 90° gebeugt in Hüfte- und Kniegelenk, das andere Bein gestreckt auf der Unterlage ablegen

- Diagonale Hand gegen gebeugtes Knie anspannen
- Seitenwechsel



2. Rückenlage, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Beine 90° gebeugt in Hüftgelenk und Kniegelenk

- Hände gegen Knie stützen und halten



3. Rückenlage, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Hände liegen locker im Nacken, ein Bein gebeugt, das andere Bein gestreckt anheben

- Diagonaler Ellenbogen mit Knie über dem Bauch im steten Wechsel zusammenführen



4. Rückenlage, beide Ellenbogen aufgestützt, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Beine abgehoben, ein Bein gestreckt, das andere 90° gebeugt

- Im Wechsel beide Beine beugen und strecken



5. Rückenlage, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Arme gestreckt neben den Körper legen, Beine überkreuzen

- Beide Beine Richtung Decke schieben und Gesäß abheben



6. Rückenlage, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Beine aufstellen

- Beide Arme gestreckt Richtung Decke schieben
- Variante: Arme rechts und links schräg nach oben Richtung Decke schieben



7. Unterarmstütz, Kinn Richtung Brust ziehen,

- Beide Knie gleichzeitig durchstrecken
- Oberkörper bildet eine Linie



8. Unterarmstütz, Kinn Richtung Brust ziehen Beine gestreckt aufstellen

- Variante: Abwechselnd ein Bein gestreckt abheben



9. Seitstütz, Kinn Richtung Brust ziehen, Knie und Hüfte leicht angewinkelt, obere Hand stützt am Beckenkamm

- Becken abheben
- Variante: mit gestreckten Beinen das Becken abheben



10. Aufrechter Sitz, Kinn Richtung Brust ziehen, beide Beine gestreckt nach vorne aufstellen, Arme nach vorne ausstrecken

- Oberkörper nach hinten neigen und mit den Armen Holz hacken

