

## Bauchtraining das man auch zu Hause machen kann!

### Übung 1)

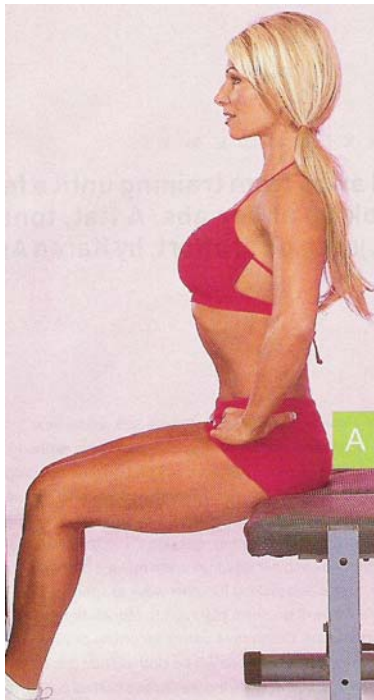


Abbildung 1

Man braucht dazu keine Trainingsbank, es genügt auch ein stabiler Stuhl.

Die Füße sollte man irgendwo unterklemmen können.

Am Anfang reicht es, wenn die Endposition bei 45° liegt (Pos 2).

3 Durchgänge à 15 Stück reichen für den Anfang und können nach Belieben gesteigert werden.

Die Arme können auch vor der Brust verschränkt werden.

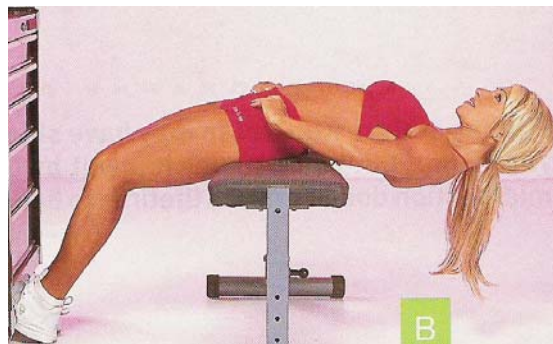


Abbildung 2

### Übung 2)

Für diese Übung sollte man zwei Stühle benutzen.

Ausgangsposition so wie in Abbildung 1, die Beine geschlossen halten und von der waagerechten auf 90° in die senkrechte Position heben und wieder absenken.

Nach jedem Absenken die Beine 3 Sekunden in dieser Position halten.

3 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen.



Abbildung 1

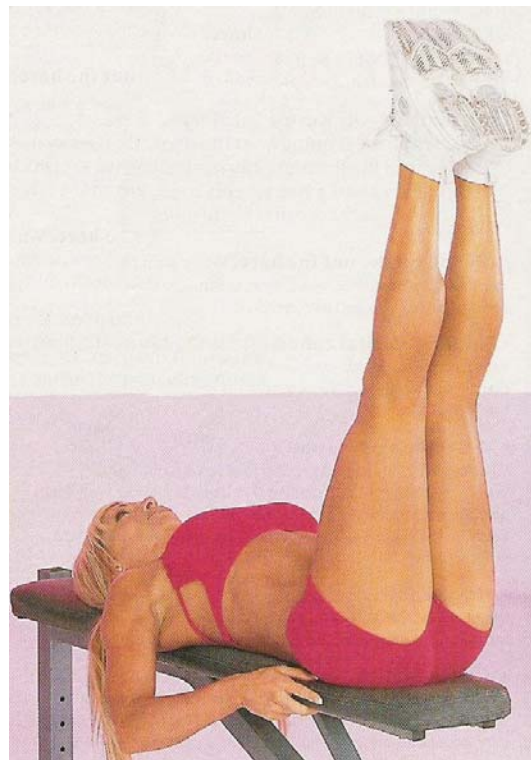


Abbildung 2

### Übung 3)

Für diese Übung braucht man lediglich ein wenig Platz und einen Teppich auf dem Fußboden.

Gerade auf den Rücken legen die Beine leicht anwinkeln. Der Kopf liegt auf dem Boden, die Hände sind neben den Hüften. Dann wird der Kopf angehoben, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben haben.

Verschränkt man die Arme vor der Brust wird die Übung schwerer. Um den seitlichen Bauchmuskel zu trainieren, kann die Übung wie in Abbildung 2 durchgeführt werden

3 Durchgänge a 10 Wiederholungen.

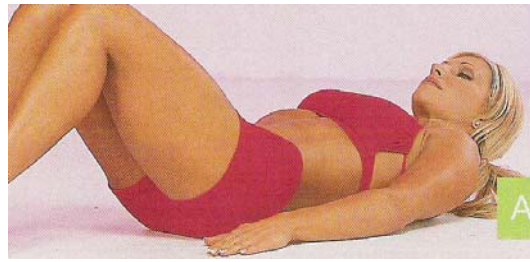


Abbildung 1



Abbildung 2

### Übung 4)



Abbildung 1

Den Körper auf zwei Stühle gelegt, die Füße fest auf den zweiten Stuhl setzen. Auch hier bleiben die Beine leicht angewinkelt. Der Oberkörper wird dabei so platziert, dass Arme und Kopf frei über der Sitzfläche schweben.

3 Durchgänge a 10 Wiederholungen.



Abbildung 2

### Übung 5)



Abbildung 1

Auf die Kante eines stabilen Stuhls setzen. Sich mit den Händen an der Sitzfläche festhalten. Die Beine ausstrecken und schließen, dann bis zur Brust anwinkeln und wieder strecken. 3 Durchgänge mit 10 Wiederholungen.



Abbildung 2