





Die **Rumpf-Routine** ist ein sehr effektives Übungspaket für alle, die mit Rückenproblemen zu kämpfen haben oder ihre Bauchmuskeln trainieren wollen. Sie passt zu Menschen, die mehr Rückenstabilität erreichen möchten oder ästhetische bzw. kraftorientierte Verbesserungen wünschen. Dieses Programm kann man im Rahmen des Split-Trainings alle vier Tage in seinen Trainingsrhythmus einbauen. Wem es aber besonders guttut, der setzt diese Übungen jeden Tag um!



POWERCRUNCH

 In Rückenlage streckst du Hände und Füße Richtung Decke hoch. Hände und Füße nähern sich dabei einander an. Du gehst mit den Händen nach oben hin zu den Zehen und wieder zurück. Im Idealfall berührst du mit den Fingerspitzen die Zehen. Es sind ganz kleine Bewegungen. Beim Nach-oben-Gehen atmest du aus.



DIAGONALCRUNCH

 Du liegst auf dem Rücken. Die Beine sind in der Luft angewinkelt. Du bewegst dich mit einem Ellbogen auf die andere Seite am entgegengesetzten Knie vorbei. Diese Bewegungen führst du im Wechsel durch: linker Ellbogen am rechten Knie vorbei und rechter Ellbogen am linken Knie vorbei. Wichtig ist dabei, dass du das Gewicht des Kopfes mit den Händen abstützt. Versuch pro Seite zehn bis 15 Wiederholungen.



KINN HEBEN RICHTUNG DECKE

 Die Hände stützen das Gewicht des Kopfes, die Lendenwirbelsäule wird fest an den Boden gepresst. Die Beine sind angewinkelt und die Füße auf dem Boden. Das Kinn wird als höchster Punkt des Kopfes Richtung Decke bewegt. Der Oberkörper bleibt am Boden. Während der Wiederholung den Kopf nicht ablegen. Beim Nach-oben-Gehen ausatmen. Zehn bis 15 langsame Wiederholungen.





Die größten Fehler beim Bauchtraining:

1. Du trainierst den Bauch in der Verkürzung.

Häufig ist der Bauch neben seiner dramatischen Schwäche auch dramatisch verkürzt. Deshalb unbedingt darauf achten, dass er bei den Übungen lang bleibt.

2. Du baust zu viel Druck im Nacken auf.

Du stützt den Nacken nicht ab, sondern ziehst den Kopf vor die Brust. Der Nacken wird überlastet. Wenn die Stirn statt des Kinns der höchste Punkt ist, wird auch hier in eine Verkürzung hinein trainiert.

3. Du hebst die Lendenwirbelsäule ab.

Richtig ist: immer flach nach unten gegen den Boden pressen, egal bei welcher Übung.

4. Du trainierst mit gestreckten Beinen. Das aus den Turnstunden des letzten Jahrhunderts bekannte Klappmesser ist ein Verbrechen an der Wirbelsäule.



UNTERER BAUCH

 In Rückenlage streckst du die Fußsohlen Richtung Decke. Die Handflächen drücken nach unten gegen den Boden. Ausgehend von dieser Spannung zehn Zentimeter weiter nach oben drücken, bis sich die untere Wirbelsäule leicht vom Boden abhebt. Durch diese Spannung spürst du eine starke Aktivität in der unteren Bauchmuskulatur. Es handelt sich um eine komplizierte Übung, sie ist aber zugleich die beste, um die untere Bauchmuskulatur zu aktivieren. Ausgeatmet wird beim Nach-oben-Drücken. Mach so viele Wiederholungen wie möglich.



OBERER BAUCH

 Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden, die Beine sind aufgestellt. Du streckst beide Arme parallel nach oben zur Decke. Den Oberkörper bei den zehn bis 15 Wiederholungen nicht auf dem Boden ablegen. Du atmest bei der Bewegung nach oben aus.





Hier siehst du die wichtigste Ergänzungsübung bei hartem Bauchtraining: eine Dehnübung für die Bauchmuskulatur.



PROFI-DEHNUNG



Die Durchführung entspricht der einfachen Variante (S. 173). Der Unterschied: Du stützt den Oberkörper mit gestreckten Armen auf dem Boden ab.



EINFACHE DEHNUNG



Du liegst auf dem Bauch und baust Spannung auf, indem du den Kopf nach hinten überstreckst. Spür den Zug im Bauchmuskel und atme ihn weg (zehn Atemzüge lang).





Die drei intensivsten Bauchübungen der Welt für Leute, die an ihrem Sixpack arbeiten wollen!



BODEN WISCHEN

 Knie auf dem Boden. Nimm einfach zwei Kissen, Kurzhanteln o. Ä. unter die Hände und rutsche mit den Händen so weit es geht nach vorn. Dann die Hände wieder zurückziehen, allerdings maximal zehn Zentimeter, um den Spannungszustand zu halten. Atme gleichmäßig weiter – maximale Wiederholungsanzahl.



CRUNCH AUS DEM LIEGESTÜTZ

 Du gehst in eine Liegestützposition. Die Armposition bleibt unverändert. Die Beine滑den vor und zurück. Gleichmäßig weiteratmen bei maximaler Wiederholungsanzahl (bis zur Erschöpfung).



KLIMMZUG-BAUCH-KOMBI

 Häng dich an eine Befestigung (z. B. an ein Türreck), als ob du einen Klimmzug machen wolltest. Nur dieses Mal ziehst du nicht mit den Armen, sondern du bringst die Beine Richtung Decke nach oben. Atme dabei aus – maximale Wiederholungsanzahl.

