

# FITNESS TO GO

BAUCH BEINE PO

BBP



© 2007 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

Geschmacksmusterschutz beantragt

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder aus-  
zugsweise Reproduktion, gleich welcher Form  
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbei-  
tung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung,  
Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schrift-  
licher Genehmigung des Verlags.

## Hinweis

Die Ratschläge in diesem Fächer sind von Autor und  
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch  
kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und  
dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir danken **yogishop.com**, **adidas.de** und  
**hess-natur.de** für die freundliche Unterstützung.

## Bildredaktion

Sabine Kestler

## Fotografie

Emely photography, München

## Redaktionsleitung

Silke Kirsch

## Redaktion

Claudia Lenz, Essen

## Layout, Box

Eva-Maria Salzgeber, Neubuern

## Illustrationen

Mascha Greune, München

## Gesamtproducing, DTP

vIBüro – Jan-Dirk Hansen, München

## Korrektorat

Susanne Langer

## Reproduktion

PrePrint-Produktion Zoran Dietner, München

## Druck und Verarbeitung

Anpak Printing Ltd., Hongkong

Printed in China

ISBN: 978-3-517-08359-9

817 2635 4453 6271

## Fit und in Form

Hier zu viel, dort zu wenig – ärgern Sie die so genannten Problemzonen?

Sie wollen ein Work-out, mit dem Sie Bauch, Beine und Po nach Lust und Laune formen können?

Nur zu, durch die ausgewählten Übungen können Sie diese Partien ganz gezielt straffen und formen.

## Sie schaffen es!

Keine Bange, wer einsteigt, darf sich freuen. Erste Erfolge stellen sich rasch ein: Die Muskeln bauen sich auf, und das regelmäßige Training fällt leichter.

Sie entwickeln ein neues Körpergefühl, und schon nach kurzer Zeit wird Fitness fester Bestandteil Ihres Lebens.

Und nun nichts wie ran! Einmal angefangen, werden Sie garantiert nicht mehr aufhören wollen, denn Ihr neues Spiegelbild feuert Sie beständig an, weiterzumachen. Sie werden sehen ...

## Die goldenen Regeln – So bleiben Sie am Ball

- Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Tagesablauf ein. Am besten immer zur selben Zeit trainieren – zum Beispiel morgens nach dem Zähneputzen.
- Malen Sie sich aus, wie Sie aussehen werden, wenn Sie Ihre Fitnessziele erreicht haben. Ihr Unterbewusstsein schenkt Ihnen so zusätzliche Kraft.
- Behalten Sie Ihre Ziele immer im Auge. Erzählen Sie Ihren Freunden von Ihrem Training. Das motiviert, und Sie arbeiten noch konsequenter.
- Betonen Sie immer das, was Sie sich wünschen – und nicht das, was Sie nicht wollen.
- Kreieren Sie Ihr ganz persönliches Trainings-Mantra, etwa: »Ich schaffe das. Ich tue mir etwas Gutes.«



## Fitness to go – So geht's

Ihr Erfolgsprogramm setzt sich aus den Top-Übungen für drei Körperbereiche zusammen:

- Bauch
- Beine
- Po

Auf jeder Karte ist alles Wichtige kurz und übersichtlich zusammengefasst.

Die Basisübung steht jeweils auf der Vorderseite, eine komplexere Variante auf der Rückseite.

Hinter jedem Übungstitel ist der Schwierigkeitsgrad (\* bis \*\*\*\*) angegeben.

### Schrittweise schön

- Beginnen Sie mit 1 bis 2 Sätzen pro Übung, und steigern Sie sich später auf 3 Sätze.
- Legen Sie zwischen jedem Satz 30 bis 60 Sekunden Pause ein.
- Wiederholen Sie »einseitige« Übungen stets auf der anderen Seite.
- Üben Sie kurz, aber regelmäßig: mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche.

## Tipps & Tricks – Richtig trainieren

- Die Übungsposition in 3 Sekunden einnehmen, dann in 3 Sekunden wieder zurückgehen. Erst die Position stabilisieren, dann folgt der dynamische Teil.
- Atmen nicht vergessen! Während der Belastung ein- und beim Entlasten ausatmen. Bei Halteübungen gleichmäßig weiteratmen.
- Die Übungen stets präzise ausführen! Zu schnelle Bewegungen ohne Muskelspannung lassen den Trainingseffekt verpuffen.
- Folgen Sie Ihren Bewegungen immer mit dem Blick.



## Richtig trainieren

**Warm-up** Ideale Aufwärmübungen sind Seilspringen, Marschieren auf der Stelle, Treppenlaufen oder Tanzen – einfach Musik auflegen, so macht's mehr Spaß. Jeweils mindestens 5 Minuten aufwärmen.

**Cool-down** Mit lockerem Gehen und leichtem Stretching Geist und Körper entspannen.

Eine Stretchübung für jede Partie auswählen. Dehnung je 15 bis 20 Sekunden lang halten, dabei bewusst tief ein- und ausatmen.

Abschließend einige Minuten entspannen und nachspüren.



## Mach's richtig!

Bevor Sie die Trainingsintensität durch Zusatzgewichte verschärfen, sollten Sie zunächst:

### die Trainingshäufigkeit erhöhen

Trainieren Sie besser 3 Mal statt 2 Mal!

### den Trainingsumfang ausdehnen

Führen Sie bei jeder Übung eine extra Serie aus!

### die Belastungsdauer verlängern

Erhöhen Sie die Wiederholungszahl pro Serie!

### die Belastungsdichte steigern

Verkürzen Sie die Erholungspausen zwischen den Serien!

### die Geschwindigkeit reduzieren

Führen Sie die Bewegungen der einzelnen Übungen langsamer aus!

Mit der Steigerung in kleinen Schritten trainieren Sie optimal statt maximal!



# Bauch

## attraktiver Blickfang

### Die besten Übungen für einen flachen Bauch

Ein trainierter Bauch ist nicht nur schön anzusehen, sondern spielt im wahrsten Sinne des Wortes auch eine »tragende Rolle«.

Zusammen mit den Rückenmuskeln sind die Muskeln des Bauchs für die Stabilität Ihres Rumpfkorsetts verantwortlich und schützen die Wirbelsäule.

Also: Lassen Sie hier gleich einmal Ihre Bauchmuskeln spielen!

**Tipp** Einsteiger trainieren sanft und stoppen deutlich vor der letztmöglichen Wiederholung. Könner halten bis zur letzten, aber korrekten Bewegungsausführung durch.



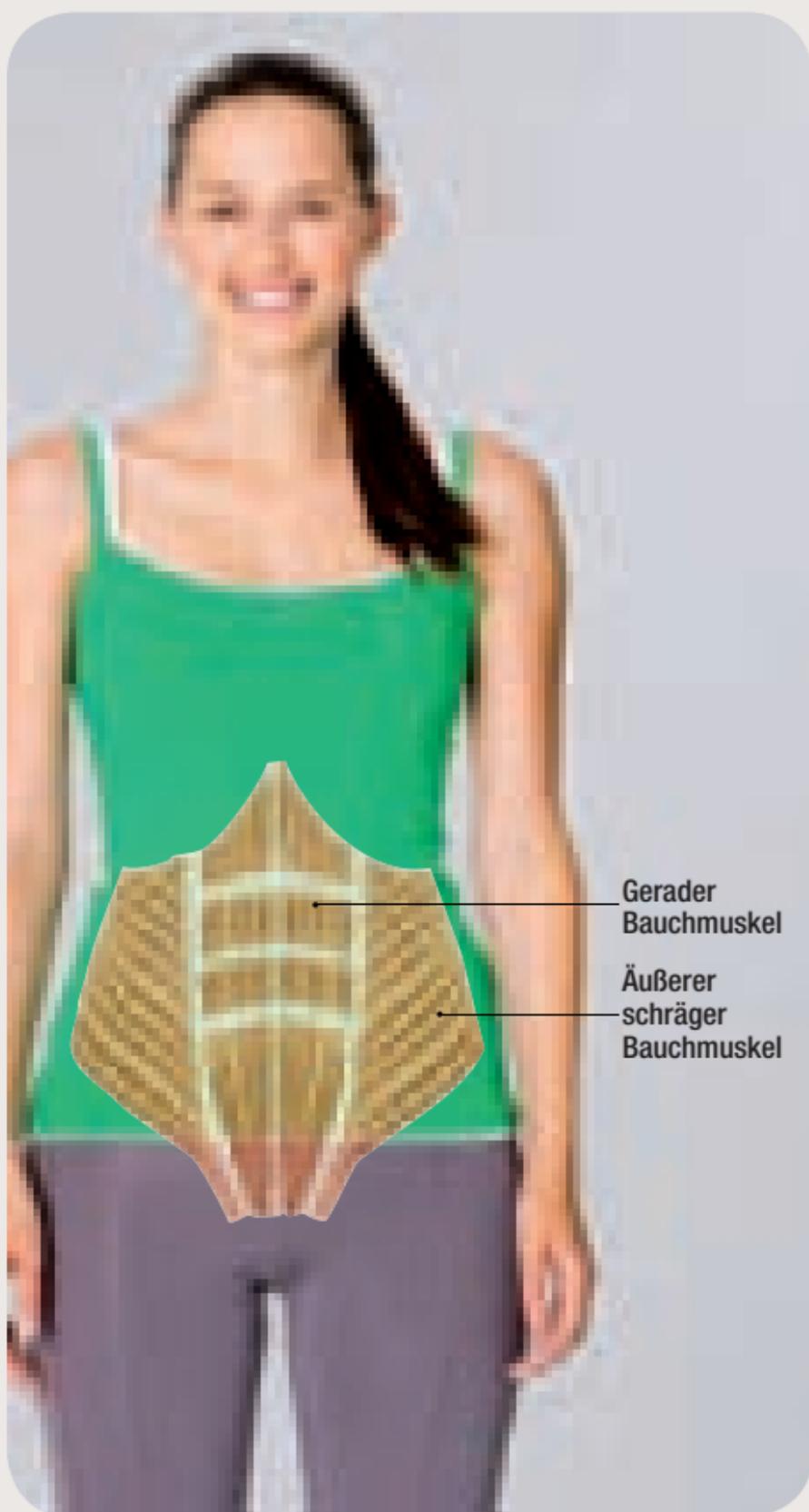
# Bauch

## attraktiver Blickfang

### Kleine Anatomie

Wenn Sie Ihren Rumpf bewegen, sind die Bauchmuskeln in der Regel auch daran beteiligt.

Die verschiedenen Muskeln des Bauchs arbeiten immer gemeinsam, allerdings je nach Art der Bewegung in unterschiedlich großen Anteilen.



# Übung **1** für den **Bauch**

## **Static Push\***

Start: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.

Gleichmäßig aus- und einatmen: Das rechte Knie in Richtung Bauch ziehen und mit der linken Hand gegen den Oberschenkel drücken.

Einatmen: Bein abstellen, ausatmen und dann die Seite wechseln.

6 bis 8 Mal die Spannung etwa 5 Sekunden halten.

**Tipp** Der Rücken bleibt gerade, das Brustbein angehoben.



# Übung **1** für den **Bauch**

## **Static Push\***

Start: Rückenlage. Beide Beine im 90°-Winkel anheben und den Oberkörper aufrichten.

Die Schulterblätter berühren dabei nicht den Boden.

Ausatmen: Mit der linken Handinnenfläche fest gegen den rechten Oberschenkel pressen.

Das linke Bein nach vorne abgehoben ausstrecken.

Position 3 bis 4 Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.

6 bis 7 Mal wiederholen.

**Tip** Nie die Luft anhalten.



# Übung **2** für den **Bauch**

## **Crunches\*\***

- Start: Rückenlage. Beine angewinkelt aufstellen, Füße hüftbreit auseinander.
- Einatmen: Beide Arme vor der Brust anheben und die Handflächen wie zum Gebet aneinander drücken.
- Ausatmen: Bauchmuskeln anspannen, Oberkörper aufrollen und Hände nach oben strecken.  
Die Position kurz halten.
- Einatmen: Absenken, ohne die Muskeln zu entspannen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen.



**Tipp** Die unteren Rippen dabei zum Beckenknochen ziehen.

# Übung **2** für den Bauch

## Crunches\*\*\*

Start: Mit angewinkelten Beinen auf die Matte setzen. Fuß, Knie und Hüfte bilden jeweils eine Linie. Hände neben den Knien halten.

Ausatmen: Bauch flach machen, die Lendenwirbelsäule nach hinten drücken. Den Rücken langsam Wirbel für Wirbel mit Bauchkraft zum Boden abrollen. Zuletzt folgen die Brustwirbel und Schultern.

Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur, um den Rücken zusätzlich zu entlasten.

Einatmen.

Mit dem Ausatmen wieder langsam zurück zur Sitzposition hochrollen.

12 bis 15 Mal wiederholen.



**Tip** Die Bewegung fließend ausführen.

# Übung **3** für den **Bauch**

## **Schräger Crunch\***

- Start: Rückenlage. Die Hände liegen seitlich an den Schläfen. Linkes Bein am Boden ausstrecken und das rechte angewinkelt aufstellen.
- Ausatmen: Das rechte Bein und die linke Schulter langsam anheben. Den linken Ellbogen dabei zum rechten Knie führen. Position kurz halten.
- Einatmen: Langsam zurück in die Ausgangsstellung.
- 10 bis 15 Mal wiederholen, anschließend die Seite wechseln.



**Tipp** Bauchnabel nach innen senken und zu den Rippen hochziehen.

# Übung **3** für den Bauch

## Schräger Crunch\*\*

Start: Rückenlage. Beine im 90°-Winkel anheben, Waden parallel zum Boden. Rechten Arm zur Seite strecken. Der linke Arm ist gebeugt, die Hand am Hinterkopf.

Ausatmen: Linke Schulter und rechtes Knie zusammenführen. Die Schulterblätter dabei vom Boden lösen. Gleichzeitig das linke Bein diagonal nach oben strecken.

Einatmen: Zurück in die Ausgangsposition, ohne zu entspannen.

10 bis 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

**Tip** Zwischen Brust und Kinn sollte ein Apfel passen.



# Übung **4** für den **Bauch**

## Tailen-Crunch\*

Start: Seitlage. Beine leicht anwinkeln. Den oberen Arm an der Körperseite in Richtung Beine strecken oder vor dem Körper abstützen.

Rechte Hand liegt am Kopf, der Ellbogen zeigt nach vorne.

Ausatmen: Seitliche Bauchmuskulatur anspannen und Oberkörper so weit wie möglich anheben.

Position kurz halten, dann einatmend lösen, aber nicht vollständig ablegen.

12 bis 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

**Tip** Der Bauch ist angespannt, der Nabel nach innen gedrückt.



# Übung **4** für den Bauch

## Tailen-Crunch\*\*\*

Start: Seitlage, die Beine liegen leicht angewinkelt aufeinander. Den oberen Arm vor dem Körper abstützen, der untere liegt angewinkelt am Kopf.

Ausatmen: Mit der Kraft der seitlichen Bauchmuskeln den Oberkörper und die Beine gleichzeitig so weit wie möglich anheben.

Einatmen: Wieder senken, aber nicht vollständig ablegen.

10 bis 12 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



**Tipp** Konzentrieren Sie sich auf die Spannung in Ihrer Bauchmuskulatur, und kontrollieren Sie so die Bewegung.

# Übung **5** für den **Bauch**

## Seitstütz\*\*

Start: Seitlage. Beine leicht anwinkeln. Auf den rechten Unterarm stützen und nach oben drücken. Kopf dabei gerade halten und Bauch anspannen. Der linke Arm befindet sich oberhalb des Körpers.

Aus- und einatmen: Hüften anheben, bis der Körper eine Linie bildet.

Aus dieser Position das Becken 8 bis 12 Mal heben und senken, dann die Seite wechseln.

**Tipp** Brustkorb ebenfalls anheben.



# Übung **5** für den Bauch

## Seitstütz\*\*\*

- Start: Seitlage. Beine strecken, ein Fuß ruht auf dem anderen. Auf den rechten Unterarm stützen und nach oben drücken. Kopf dabei gerade halten und Bauch anspannen.
- Ausatmen: Becken anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Zusätzlich das linke Bein ein kleines Stück anheben. Nun das Becken so weit wie möglich in Richtung Decke drücken.
- Einatmen: Körpermitte anschließend wieder absenken, aber nicht ablegen.
- Ausatmen: Langsam ablegen.
- 8 bis 10 Mal wiederholen, dann langsam ablegen und die Seite wechseln.

**Tip** Das linke Bein stets im gleichen Abstand zum rechten halten.



# Übung **6** für den **Bauch**

## Seitbeuge\*\*

Start: Aufrecht stehen. Bauchnabel nach innen ziehen, Brustbein heben.

Einatmen: Gewicht nach rechts verlagern. Den linken Arm neben dem Kopf zur rechten Seite nach oben ausstrecken.

Ausatmen: Linkes Knie und linken Ellbogen anwinkeln und zusammenführen.

15 bis 20 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

**Tipp** Die Bewegung durch die Kontraktion der seitlichen Bauchmuskulatur führen.



# Übung **6** für den **Bauch**

## Seitbeuge\*\*

Start: Seitstütz. Becken und Schultern auf einer Linie halten, unteres Bein nach hinten anwinkeln.

Einatmen: Aus der Schulter heraus nach oben drücken, linkes Bein aus- und linken Arm nach oben strecken.

Ausatmen: Bauchmuskeln anspannen, dabei linkes Knie und Ellbogen zusammenführen und wieder strecken.

10 bis 12 Mal je Seite wiederholen.

**Tipp** Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur aktivieren.

