

Beste Bauchübungen

(für oberen, unteren, seitlichen Bauch)



Ein Ratgeber von Thomas Bluhm

Über den Autor:

Thomas Bluhm ist Bestseller-Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer.

Er ist Inhaber einer der größten, deutschen Verlage für digitale Fitnessprodukte.

Mit seinem Expertenteam betreut er zehntausende Kunden und mehrere Millionen Besucher pro Jahr.



Thomas war selbst viele Jahre übergewichtig und kämpfte gegen überschüssige Pfunde und viel Bauchfett.

Mit einer selbstentwickelten Lösung hat er es geschafft in 20 Wochen 20 kg abzunehmen und ein Sixpack aufzubauen.

Diese Lösung hat er in einem Buch niedergeschrieben und als Programm verkauft. Thomas nennt es „[Simple Sixpack](#)“. Es zählt zu seinen Bestsellern und wurde bereits über 50.000 Mal verkauft.

Hey, Thomas hier :-)

ein schöner, flacher Bauch und ein Sixpack sind das Statussymbol Nr.#1 und das Aushängeschild für einen durchtrainierten Körper, oder?

Irgendwie misst jeder den Abnehm-Erfolg immer am Bauch.

Zuerst wird auf die Waage geschaut und dann auf den Bauch.



Wenn man Hosen kauft, dann achtet man vor allem auf den Bauch.

Wenn man ein Kleid oder ein Hemd kauft, dann richtet sich der Blick auf den Bauch.

Deshalb ist die am meisten gestellte Frage meiner Leser und Kunden folgende:

„Welche Bauchübungen soll ich machen?“

Wie man effektiv Bauchfett verliert, verrate ich dir am Ende dieses Ratgebers.

Lass mich jetzt auf die Frage zurückkommen, welche Bauchübungen die besten sind und die Bauchmuskeln effektiv stimulieren.

Das wollte ich auch wissen und habe die Literatur durchforstet. Ich bin auf die Autoren und Sportwissenschaftler Boeckh-Behrens und Buskies gestossen.

Diese haben eine interessante Studie durchgeführt. Um die besten Übungen zu ermitteln, setzten sie das so genannte Elektromyogramm, kurz EMG, ein. Damit konnten sie die Muskelaktivität bei einer Übung messen.

Je höher die Muskelaktivität, desto stärker der Reiz auf die Muskulatur und desto effektiver die Übung.

Quelle: *“Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit”* von Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Wolfgang Buskies

Die folgenden Übungen sind die laut den EMG Messungen besten Übungen für das jeweilige Ziel.

Es ist vielleicht noch wichtig für dich zu wissen, dass Boeckh-Behrens und Buskies alle gängigen und beliebten Übungen in verschiedenen Varianten untersucht haben. So erhalten wir einen schönen Überblick und können uns auf die Ergebnisse verlassen.

Für schöne, starke Bauchmuskeln und einen schönen flachen Bauch beachte bitte die wichtigen Hinweise am Ende dieses Ratgebers! Diese Hinweise sind sehr wichtig, vor allem wenn du am Bauch abnehmen und Bauchfett verlieren möchtest!

Beste Bauchübungen für die OBEREN Bauchmuskeln

Crunches mit ausgestreckten Armen



Diese Übung zählt zu meinen Lieblings-Bauchübungen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich herausgefunden habe, wie man sie effektiv ausführt.

Der Trick ist, dass du die Hände nach oben ausstreckst. Kopf und Hände bleiben bei der gesamten Bewegung in einer Linie. Du bewegst NUR den Oberkörper leicht nach oben.

Achte bitte darauf, dass der untere Rücken auf dem Boden bleibt. Die Bewegung ist sehr kurz und das Geheimnis ist die bewusste Spannung bzw. Anspannung der Bauchmuskeln.

Wenn du die obere Position erreicht hast (wie im Bild bei mir zu sehen), kannst du versuchen deinen Oberkörper ganz langsam herabzulassen. Das erzeugt noch mehr Intensität und Verstärkt den Reiz auf die Bauchmuskeln.

Führe Crunches bitte NIEMALS so aus:



Bitte lege deine Hände NIEMALS in den Nacken, wie auf dem Bild zu sehen. Das kann zu Verletzungen der Wirbelsäule führen und verhindert, dass du deine Bauchmuskeln effektiv trainierst.

Beste Bauchübung für die UNTEREN Bauchmuskeln

Anheben der Beine (Knie) hängend



Bei dieser Bauchübung werden die unteren Bauchmuskeln besonders stark angesprochen.

Es ist wichtig für dich zu wissen, dass jede Bauchübung den gesamten Bauchmuskel-Bereich aktiviert. Du kannst mit den hier genannten Bauchübungen die Betonung verändern.

Die Übung Anheben der Beine hängend gibt es in 2 Varianten. Bei der ersten Variante ziehst du nur die Knie an (wie von mir oben im Bild zu sehen). Das ist die leichte Variante und ideal für Beginner.

Bei der zweiten Variante streckst du die Beine durch und hebst sie komplett an.

Es reicht, wenn du die Knie/Beine bis zur Parallele anhebst. Das heißt du stoppst die Bewegung, wenn sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden (siehe Bild).

Du kannst die Belastung verstärken, wenn du die Knie/Beine maximal nach oben anziehst. Das heißt, ziehe die Knie/Beine so weit nach oben, wie du kannst.

Du kannst diese Übung hängend ausführen, wie von mir gezeigt, oder stützend in einem dafür vorgesehenen Gerät, bei dem du die Ellenbogen ins Polster legst.

Du kannst auch Schlaufen verwenden, bei denen du die Ellenbogen in die Schlaufe legst. Das ist dir überlassen.

In einer anderen Studie zeigte sich ein ähnliches Ergebnis:

Die Übungen *“Anheben der Beine (Knie) hängend”* und *“Umgekehrte Crunches im 30 Grad Winkel”* aktivierten hervorragend die gesamte Bauchmuskulatur (*“Electromyographic analysis of traditional and nontraditional abdominal exercises: implications for rehabilitation and training.”* von Escamilla RF et. al.).

Beste Übung für die SEITLICHEN Bauchmuskeln

Rumpfseitheben



Diese Übung wird ähnlich ausgeführt wie die Übung für die oberen Bauchmuskeln, die Crunches.

Du legst dich flach auf den Boden, winkelst die Knie an und kippst sie dann auf die Seite. Lege nun die Hände an den Kopf (bitte nicht hinter dem Kopf) oder strecke sie ganz aus (wie bei der Übung für die oberen Bauchmuskeln - Empfehlung). Durch die Position der Beine befindet sich dein Körper automatisch in der richtigen Lage.

Dann bewegst du deinen Oberkörper leicht nach oben. Der untere Rücken bleibt auf dem Boden. Für beste Ergebnisse versuche die seitlichen Bauchmuskeln bewusst zu fühlen und bewusst anzuspannen.

Tipp:

Atme ein, wenn du den Oberkörper nach unten bewegst (wie bei den Crunches) beziehungsweise, wenn du die Knie/Beine herablässt (wie bei der Übung Anheben der Knie).

Du atmest aus, wenn du den Oberkörper beziehungsweise die Knie/Beine anhebst und die Bauchmuskeln anspannst.

Du kannst die Effektivität der Übungen steigern, wenn du zusätzliche Gewichte benutzt, so eine Studie (*“EMG activation of abdominal muscles in the crunch exercise performed with different external loads.”* von Moraes AC et. al.).

Wenn du deutlich sichtbare und starke Bauchmuskeln aufbauen möchtest, solltest du in deinem Training Widerstand beziehungsweise Gewichte verwenden und diese regelmäßig steigern.

Ich empfehle dir einen Wiederholungsbereich zwischen 6 und 12 Wiederholungen pro Übung. Schaffst du mehr Wiederholungen, beispielsweise 15, solltest du den Widerstand, durch etwas Gewicht (wie eine 5 kg Hantelscheibe) vergrößern. Du schaffst nun weniger Wiederholungen, aber deine Muskeln erhalten einen größeren Reiz und so regst du sie zum Wachsen an.

Nimm beispielsweise eine Hantel in die Hände, wenn du die Übung Crunches ausführst oder zwischen die Beine, bei der Übung Anheben der Knie.

Die gute Nachricht ist:

Die Übungen Anheben der Beine, sowie die Übung Crunches erzeugen keine Belastung auf die Wirbelsäule und sind damit sehr rückenschonend.

Aufgepasst!

Viele meiner Newsletter-Leserinnen und Leser und viele meiner Kundinnen und Kunden sagen sie möchten abnehmen und einen flachen Bauch.

Aber sie wollen nicht abnehmen, sondern sie möchten Körperfett verbrennen, vor allem am Bauch und gleichzeitig definierte Muskeln aufbauen.

Das heißt: Fett in straffe Muskeln verwandeln

Für mich als Trainer sind das zwei völlig verschiedene Schuhe.

Da ich so ein Fachidiot geworden bin, nehme ich wie selbstverständlich an, dass jeder den Unterschied zwischen Abnehmen und ECHTES Körperfett verbrennen kennt.

Lass mich dir den Unterschied kurz erklären:

Abnehmen:

Beim Abnehmen fokussierst du dich nur darauf irgendwie Gewicht zu verlieren.

Hauptsache die Waage zeigt am nächsten Tag weniger an.

Dann ist alles ok, oder?

Der "Durchschnitts-Abnehmer" weiß aber nicht, dass Gewicht vieles sein kann.

Du kannst

- Fett abnehmen (sehr gut),
- Wasser abnehmen,
- Muskeln abnehmen (gar nicht gut!)
- oder die Wäsche von der Leine abnehmen ;-)

Selbst wenn du auf die Toilette gehst, nimmst du ab.

Aber das als Erfolg zu feiern wäre ziemlich verrückt, oder?

Zu meinen Kunden sage ich gern:

"Abnehmen ist einfach! Ich kann dir gern zeigen, wie du in 7 Tagen 7 kg abnimmst, aber danach bist du krank und wirst einen heftigen JoJo-Effekt bekommen und 10 kg mehr drauf haben."

ECHTES Körperfett verbrennen:

Mein Ziel als junger Kraftsportler war immer ein Sixpack.

Um das zu bekommen, musst du möglichst viel Körperfett verlieren und versuchen deine Muskeln vor einem Abbau zu schützen.

0815 Diäten nehmen keine Rücksicht auf die Muskeln.

Hauptsache das Gewicht ist weg.

Das führt dazu, dass viele nach einer 0815 Diät schwabbelig aussehen.

Sie sind zwar schlank, aber alles schwabbelt.

Warum?

Es fehlen die Muskeln, die unseren Körper straff aussehen lassen.

Um einen schönen, flachen Bauch zu bekommen, darfst du niemals (wirklich niemals) zu wenig essen.

Isst du zu wenig oder das falsche, dann verbrennt unser Körper wertvolle Muskeln.

Für einen schönen, flachen Bauch muss unser Körper durch die richtige Ernährung in eine Zone gebracht werden, die den Stoffwechsel und die Fettverbrennung aktiviert, aber gleichzeitig die Muskeln maximal vor einem Abbau schützt.

Ja, das geht und das ist einfacher als du vielleicht denkst!

Einige meiner Kunden sind sogar in der Lage während einer Diät Muskulatur aufzubauen.

Auf der Waage bleibt die Zahl dann gleich, aber der Bauch geht deutlich zurück.

Alles wirkt dann straffer, schöner und athletischer.

Mein persönliches Ziel war es immer maximal Fett zu verbrennen ohne Muskeln zu verlieren.

Es war nicht leicht herauszufinden, wie das funktioniert, aber es geht und das sehr einfach und effektiv.

Den Beweis liefert meine Kundin Sandra, die mir das schrieb:

"Halli Hallo, .. ich bin die Sandra und bin jetzt seit einer Woche dabei .. sorry das ich mich jetzt erst vorstelle bzw. etwas schreibe aber ich

wollte erst einmal abwarten da ich doch ziemlich skeptisch war .. jetzt meine erste Frage: ich bin gerade etwas erschrocken ;) .. hab meinen Bauchumfang gemessen und habe im Vergleich zu letztem Samstag **5 cm verloren** (von 100 auf 95)! Ist das tatsächlich realistisch (und ja .. ich habe exakt an der gleichen Stelle gemessen ;)!)? Außerdem hab ich **2 kg verloren** (von 78 auf 76)!"

Wie du siehst, ging bei Sandra das Bauchfett schneller weg als das Gewicht.

Sie hat also gezielt Körperfett (Bauchfett) verbrannt.

So war es auch bei Silke, die mir das schrieb:

"In den letzten 3 Wochen habe ich **2 kg und 7.5 cm am Bauch** "vernichten" koennen."

Auch bei Helmut (64) hat mein System sehr gut funktioniert:

"Servus Thomas!

Danke für Dein Buch und Deine zahlreichen Tips. Als Sportlehrer bin ich gut informiert. Bin aber für Neuerungen durch Dich recht aufgeschlossen. Es hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr viel getan. Das Buch und Deine Programme haben mir geholfen **10 kg abzunehmen** und das bei besserem Wohlbefinden als vorher.

Die Ernährungsumstellung findet mit deiner Hilfe wirklich im Kopf statt. Meine äußere Erscheinung wurde bewundernd wahrgenommen. Sixpack und breite Schulter in meinem Alter (64 Jahre) verursacht einige Fragen bei meinen Bekannten. Körper, Geist sowie Training und richtige Ernährung = positiver Erscheinungsbild!"

Wenn du einfach nur abnehmen möchtest, dann höre auf zu essen, mache eine 0815 Diät und hungere.

Wenn du aber gezielt Bauchfett verlieren möchtest, einen flachen Bauch oder sogar ein Sixpack bekommen willst, dann schaue dir das folgende Info-Video von mir an.

Darin verrate ich dir,

- wie Sandra, Silke und Helmut so schnell und gezielt echtes Körperfett abgenommen haben
- wie du gezielt Bauchfett verbrennst ohne Muskeln zu verlieren und einen flachen Bauch (mit Sixpack) bekommst und
- die Geheimwaffe, um Fett in straffe Muskeln zu verwandeln ohne zu hungern, ohne Pillen und ohne stundenlanges Training

Klicke auf den folgenden, blauen Link, um das Info-Video zu starten:

=> [**1 einzigartiger Tipp gegen Bauchfett**](#)

Beste Grüße



Thomas Bluhm

Autor, Fitness-Experte und lizenzierter Fitnesstrainer