

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 40.000 Mal verkauft. Klicke hier für mehr Informationen: www.simple-sixpack.com



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 Abnehmerfolg 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.

Abschließend empfehle ich dir:

Höre auf Übungen zu machen, die ein hohes Verletzungsrisiko haben und nicht effektiv sind!

Mache Wunderübungen!

Mein Expertenteam und ich haben tausende Übungen analysiert.

Dabei haben wir Bauchübungen entdeckt, die

- rückenschonend sind
- einfach auszuführen sind
- die Bauchmuskeln effektiv trainieren
- und die jeder machen kann, egal ob 30 oder 75 Jahre

Und wir haben Übungen entdeckt, die

- deinen Stoffwechsel nachhaltig anregen
- schöne, straffe Muskeln aufbauen
- deine Fettverbrennung steigern
- dich fit und schlank halten
- deine Flexibilität steigern
- und Stress abbauen

Mit diesen besonderen Übungen kannst du deinen gesamten Körper trainieren (zuhause, mit oder ohne Geräte).

Wir zählen sie aufgrund ihrer tollen Eigenschaften zu den besten Übungen der Welt.

Deshalb nenne ich sie auch Wunderübungen.

Ich habe sie in einem Buch zusammengefasst, das ich „*Wunderübungen - 111 der besten Übungen der Welt*“ nenne.

Du erhältst es hier auf der folgenden Seite:

=> [**Wunderübungen - 111 der besten Übungen der Welt**](#)

LG



Thomas Bluhm

Autor, Fitness-Experte und lizenzierter Fitnesstrainer