

Thorsten Tschirner

# 50 Workouts für starke Bauchmuskeln



riva

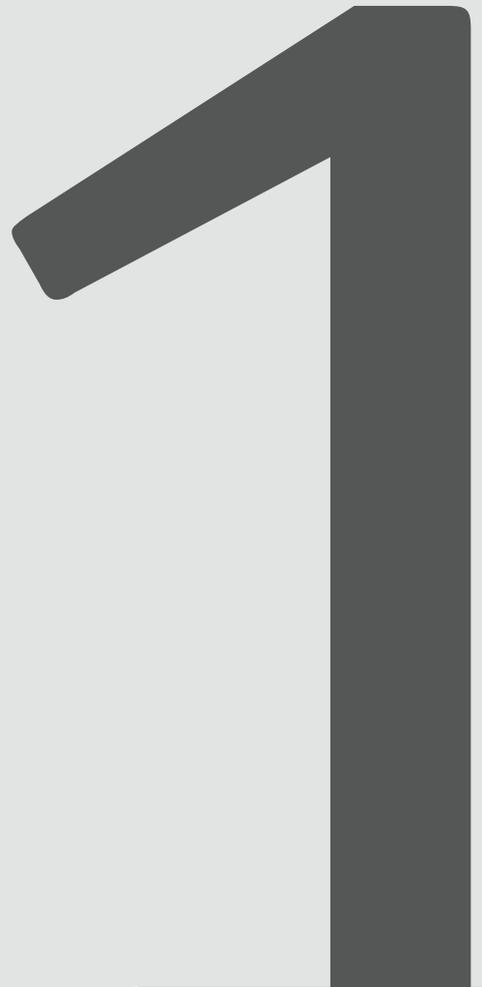
Die effektivsten Übungsreihen für einen  
flachen Bauch und eine definierte Körpermitte

© des Titels »50 Workouts für starke Bauchmuskeln« von Thorsten Tschirner (ISBN Print: 978-3-7423-2137-4)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Der schnellste Weg zu starken Bauchmuskeln

---

---



# Flacher Bauch, schlanke Taille, definiertes Sixpack – so erreichst du dein Ziel

Eine ausgeprägte Bauchmuskulatur ist das deutlichste Zeichen für körperliche Fitness. Sie ist gleichzeitig der Kristallisationspunkt der Fitness für Sportler auf allen Leistungsstufen, denn eine gut sichtbare Bauchmuskulatur ist das am schwersten zu erreichende Fitnessziel. Es müssen unzählige Faktoren zusammenspielen, damit es gelingt, das Sixpack freizulegen.

Die 50 Workouts auf den folgenden Seiten liefern dir praktikable und leicht nachvollziehbare Trainingsprogramme für einen schlanken, kraftvollen und gesunden Körper, dessen Krönung bekanntermaßen der Waschbrettbauch ist. Dabei richtet sich dieses Buch sowohl an diejenigen, denen der Bauch noch den Blick auf die Zehen verwehrt, als auch an Sportler, deren Muskeln nur noch ein gezieltes Feintuning brauchen. Wenn du bereits einen flachen, weitgehend fettfreien Bauch hast, wirst du mit den vorgestellten Übungen und der notwendigen Disziplin schon nach kurzer Zeit die ersten deutlichen Waschbrettmuster erkennen können. Versuche jedoch nicht, dein Bäuchlein allein durch Bauchmuskeltraining loszuwerden! Wer weiter Fett verlieren und die Konturen seiner Bauchmuskulatur deutlicher herausarbeiten möchte, der muss die gesamte Fitnesspalette berücksichtigen – eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining und selbstverständlich das hier vorgestellte umfangreiche Repertoire an Bauchmuskelübungen aller Schwierigkeitsgrade –, um jede einzelne Muskelfaser zu trainieren.

Aber keine Bange, wer einsteigt und dabeibleibt, darf sich freuen. Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein: Die Muskeln werden aufgebaut und das regelmäßige Training fällt leichter. Mit ausgewählten Übungen kannst du entsprechende Partien zudem ganz gezielt stärken und formen – vorausgesetzt, du übernimmst die Initiative. Denn Fitness ist eine Reise, kein Ziel. Es gibt gute und schlechte Tage, Erfolge und Misserfolge. Je länger jedoch die Distanz ist, die du zurückgelegt hast, desto mehr freust du dich auf den nächsten Abschnitt. Du wirst staunen, wie viel Kraft, Energie und Beweglichkeit dein Körper dazugewinnen kann, wenn du ihn nur lässt. Mit dem festen Willen, das Gelesene auch umzusetzen, wirst du erfolgreich sein. In diesem Sinne: Genieße die Reise, du schaffst es!

## Vorteile starker Bauchmuskeln

Nicht nur ästhetische Gründe sprechen für ein Training der Bauchmuskulatur. Entscheidend ist, dass die Bauchregion das Kraftzentrum deines Körpers bildet. Sie stellt die Verbindung zwischen den oberen und unteren Extremitäten her und ist leider häufig das schwächste Glied in der Kette. Dabei werden alle Kräfte des Oberkörpers oder der Beine durch die Muskulatur des Rumpfs übertragen, erst dadurch werden explosive Bewegungen etwa im Sport möglich. Eine starke Bauchmuskulatur stabilisiert zudem die Wirbelsäule und entlastet gleichzeitig deinen Rücken beim Heben, Sitzen, Stehen beziehungsweise eigentlich bei allen

Alltagstätigkeiten. Oft ist eine durch eine schwache Bauchmuskulatur hervorgerufene schlechte Haltung die Ursache für eine ausbleibende Leistungssteigerung oder für nicht korrekt ausgeführte Bewegungen, die Verletzungen provozieren können.

Doch die 50 Workouts in diesem Buch bewirken rund um die Bauchmuskeln noch mehr: Durch das Training verbesserst du die Durchblutung deines Körpers, reduzierst Krankheitsrisiken und proportional zu deinen Trainingserfolgen wachsen obendrein dein Selbstbewusstsein und deine positive Ausstrahlung. Zusammenfassend lässt sich feststellen: Dein starker Rumpf (Core) ist dein Kraftzentrum. Core heißt Kern und damit ist die tief liegende Muskulatur deiner Körpermitte gemeint. Hier ist der Ursprung; deine ganze Power kommt aus deiner Mitte. Die Bauchmuskulatur ist damit die Muskelgruppe, bei der du von einer Kraftsteigerung am meisten profitierst! Und das Beste ist: Jeder besitzt bereits das perfekte Trainingsgerät, um seine Bauchmuskulatur zu trainieren, nämlich seinen eigenen Körper. Bei fast jeder anderen Muskelgruppe deines Körpers brauchst du früher oder später mehr oder weniger aufwendiges Equipment, um dein Trainingsziel zu erreichen – bei der Bauchmuskulatur nicht.

## Der Aufbau der Bauchmuskulatur

Je besser du deinen Körper kennst, umso eher verstehst du die Zusammenhänge zwischen Körperaufbau und Bewegung. Der Bauch ist ein echtes Muskelpaket: Verschiedene Muskelschichten liegen übereinander, um den Körper zu stützen, die inneren Organe zu schützen und Bewegungen in verschiedene Richtungen zu ermöglichen. Die Muskelgruppen des Bauchs verlaufen zwischen der unteren Brustkorböffnung und dem oberen Beckenrand sowie von den Körperseiten bis zur Lendenwirbelsäule! Der Rumpf erfährt über die Bauch- und Rückenmuskulatur eine dynamische Verspannung, die durch eine unterschiedliche Verlaufsrichtung der einzelnen Muskelfasern ein sehr differenziertes Bewegungsspiel zulässt. Eine kurze Anatomielektion ist deshalb sinnvoll, um die Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen nachvollziehen zu können. Die Bauchmuskulatur setzt sich aus vier Bauchmuskelgruppen zusammen:

- Gerader Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*)
- Äußerer schräger Bauchmuskel (*Musculus obliquus externus abdominis*)
- Innerer schräger Bauchmuskel (*Musculus obliquus internus abdominis*)
- Querer Bauchmuskel (*Musculus transversus abdominis*)

### Gerader Bauchmuskel

Der gerade Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*) ist die größte, am deutlichsten erkennbare und vor allem für dein Sixpack verantwortliche Schicht. Seine beiden Längsstränge verlaufen vom Brustbein zum Schambein. Obwohl er als einzelner Muskel betrachtet wird, kannst du ihn aus unterschiedlichen Positionen und Winkeln bearbeiten, um besser auf bestimmte Bereiche abzielen zu können. Es gibt also keinen

einzelnen oberen und unteren Bauchmuskel. Dein Sixpack besteht aus diesem Star deiner Bauchpartie, der durch Bindegewebsstränge unterteilt ist. Auch wenn du etwa den oberen Bereich nie wirklich vom unteren Anteil der Bauchmuskulatur isolieren kannst, bearbeiten bestimmte Übungen einen effektiver als den anderen. Die zwei Muskelstränge sind unterteilt in drei gleich große, durch schmale Zwischensehnen getrennte Muskelbäuche oberhalb des Nabels und einen größeren unterhalb des Nabels, die ihm sein waschbrettartiges Aussehen verleihen. Die Funktion: Bei fixiertem Becken zieht dieser Muskel den Rumpf nach vorn, etwa beim Crunch. Wird dagegen der Oberkörper fixiert, hebt der Muskel das Becken. Wenn du dich an eine Klimmzugstange hängst und die Beine hebst, stabilisiert er dein Becken. Außerdem spielt der gerade Bauchmuskel eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Beckenstellung und hat damit indirekt auch Einfluss auf die Krümmung der Lendenwirbelsäule: Ist der Muskel schwach ausgeprägt, dann kippt das Becken nach vorn und es kommt, orthopädisch ausgedrückt, zu einer Lordosierung der Lendenwirbelsäule – das heißt: Du stehst im Hohlkreuz! Darüber hinaus schützt der gerade Bauchmuskel, wenn er angespannt ist, zusammen mit den übrigen Bauchmuskeln vor Stößen oder Schlägen.

## Innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

Diese Muskelschicht besteht selbst wiederum aus zwei übereinanderliegenden Schichten. Der innere und der äußere schräge Bauchmuskel (*Musculi obliqui abdominis externus* und *internus*) verlaufen im äußeren Teil (*externus*) von den Außenseiten, im inneren Teil (*internus*) von den Innenseiten der unteren Rippen zum Becken. Der innere schräge Bauchmuskel wird vom äußeren schrägen Bauchmuskel nahezu vollständig überdeckt und ist deutlich kleiner. Werden beide Seiten angespannt, unterstützen sie den geraden Bauchmuskel beim Anheben des Oberkörpers aus der Rückenlage oder umgekehrt beim Heben des Beckens. Deshalb werden die schrägen Bauchmuskeln bei Übungen für die geraden Bauchmuskeln stets mittrainiert.

Bei einseitiger Kontraktion neigt der äußere schräge Bauchmuskel den Rumpf zur Seite beziehungsweise dreht ihn zur Gegenseite. Das heißt, der rechte äußere schräge Bauchmuskel dreht nach links und umgekehrt! Der innere schräge Bauchmuskel neigt den Rumpf zur Seite beziehungsweise dreht ihn zur Kontraktionsseite. Die innere schräge Bauchmuskulatur arbeitet also bei der Seitneigung mit der gleichseitigen schrägen Bauchmuskulatur, bei der Rumpfdrehung mit der gegenseitigen äußeren schrägen zusammen. Innere und äußere schräge Bauchmuskulatur kreuzen sich in einem Winkel von 90 Grad.

## Querer Bauchmuskel

Der quere Bauchmuskel (*Musculus transversus abdominis*) bildet die tiefste Schicht aller Bauchmuskeln, er wird von den schrägen Bauchmuskeln völlig bedeckt. Dieser Muskel zieht die Bauchdecke nach innen und sorgt so für einen flachen Bauch. Seine Fasern führen vom Becken und den Sehnen der Rückenstrecker-muskeln zu den geraden Bauchmuskeln. Der quere Bauchmuskel formt zusammen mit den schrägen Bauchmuskeln die Taille und richtet gemeinsam mit den anderen Bauchmuskeln das Becken auf. Außerdem stabilisiert er den Rumpf und unterstützt Drehbewegungen zu den Seiten. Zudem ist er an der Ausatmung beteiligt.

# Trainiere dein Sixpack!

Allgemein trainierst du deine Bauchmuskeln mit folgenden Bewegungen: Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage, Drehen und Neigen des Oberkörpers zur Seite, Anheben des Beckens aus der Rückenlage bei fixiertem Oberkörper.

Grundsätzlich arbeitet deine Bauchmuskulatur rumpfstabilisierend dauerhaft so als Team zusammen, dass immer mehrere Anteile aktiv sind und sich gegenseitig unterstützen. Da ein isoliertes Training des oberen und unteren Teils des geraden Bauchmuskels nicht möglich ist – er wird immer als Ganzes erfasst und die gerade Bauchmuskulatur ist bei allen Übungen für die schräge und untere Bauchmuskulatur mitbeteiligt –, solltest du die gerade Bauchmuskulatur nicht zuerst ermüden, da dies verhindern würde, dass du auch die anderen Anteile der Bauchmuskulatur maximal ermüden kannst.

Beginne dein Workout außerdem am besten mit den schwächeren Muskelpartien und solchen Übungen, die dir viel Koordination abverlangen. In dieser Reihenfolge fallen dir schwere Übungen leicht – und mit deinem Favoriten machst du auch am Schluss noch eine gute Figur!

## So trainierst du mit den 50 Workouts

Im Folgenden findest du Workouts für drei Leistungsstufen, die aus einem Übungsrepertoire der besten Bauchmuskelübungen zusammengestellt wurden. So kannst du deinem individuellen Leistungsniveau und deiner Tagesform entsprechend das für dich optimale Workout auswählen.

### Level 1 – Training für Einsteiger: Die besten Übungen für einen flachen Bauch

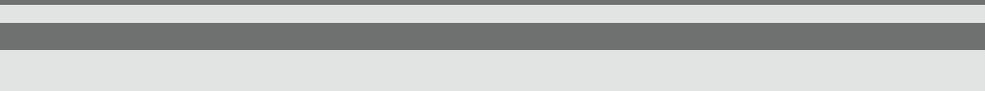
Mit Übungsklassikern baust du solide Grundlagen an Kraft und Beweglichkeit deiner Bauch- sowie der gesamten Rumpfmuskulatur auf. Für Neulinge ist dieser Level ein klasse Einstieg in das Bauchtraining – und für alte Hasen ein gutes Mittel, ihr Fundament zu stärken.

### Level 2 – Training für Fortgeschrittene: Eine starke Mitte

Isolierte Muskelaktivität gibt es im Alltag wie im Sport so gut wie nie. Hier forderst du deine Muskeln bei vielen Übungen in sogenannten Muskelketten zum Teamwork auf. Alle Übungen greifen ineinander und bewirken, dass deine Muskeln optimal zusammenarbeiten. Du gewinnst:

- eine noch bessere Körperhaltung,
- mehr Gleichgewicht und Koordination,
- kräftigere Muskeln um die Wirbelsäule,
- mehr Kraft und Schnelligkeit.

# Die Workouts



# 1 Flacher Bauch für Einsteiger 1

Trainingsdauer: 16 Minuten

Bewegungstempo: langsam bis zügig (5–3 Sekunden)

1 2 3

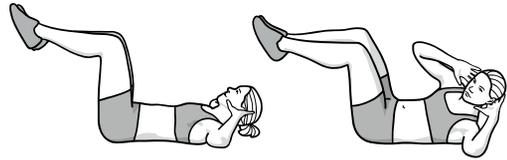
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Sätze	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Vierfüßler-Crunch	10–12 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	143
2	Schräger Crunch	12–15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	128
3	Unterarmstütz	30 Sek.	30–40	1–2	60	139
4	Gezogener Crunch	15 Wdh.	30–40	1–2	60	124
5	Rumpfrotation mit gebeugten Beinen	12 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	130

**Hinweis:** Führe die Übungen einige Male vor einem Spiegel aus, um dich selbst zu kontrollieren!

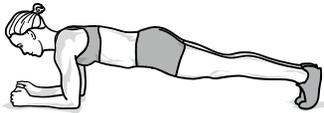
Die Zeitangabe der Trainingsdauer der Workouts bezieht sich immer auf die kürzestmögliche Variante/  
Spanne und ist eine Circaangabe



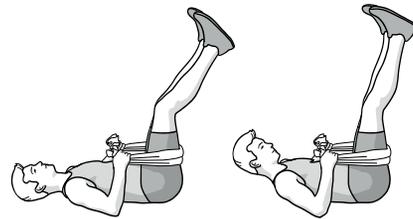
**1** Vierfüßler-Crunch



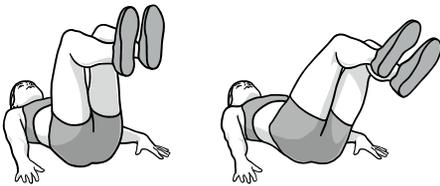
**2** Schräger Crunch



**3** Unterarmstütz



**4** Gezogener Crunch



**5** Rumpfrotation mit gebeugten Beinen

# 2 Flacher Bauch für Einsteiger 2

Trainingsdauer: 17 Minuten

Bewegungstempo: langsam bis zügig (5–3 Sekunden)

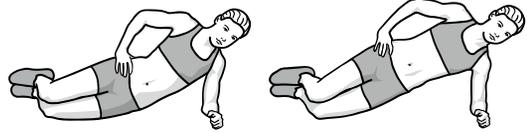
1 2 3

	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Sätze	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien	40 Sek.	30–40	1–2	60	136
2	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek. halten je Seite	30–40	1–2	60	131
3	Wechselseitiges Beinstrecken	12 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	133
4	Paddeln in Bauchlage	30 Sek.	30–40	1–2	60	143
5	Crunch mit gestreckten Armen	12 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	128

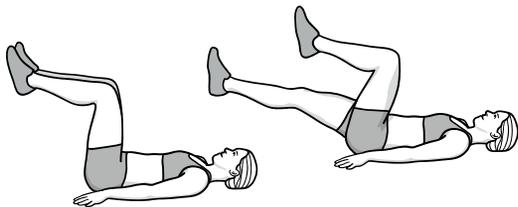
**Hinweis:** Führe die Übung kontrolliert aus, das heißt, du solltest in jeder Phase der Bewegung in der Lage sein, die Bewegung abzustoppen.



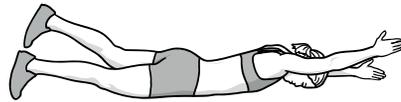
**1** Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien



**2** Seitstütz mit abgelegten Knien



**3** Wechselseitiges Beinstrecken



**4** Paddeln in Bauchlage



**5** Crunch mit gestreckten Armen

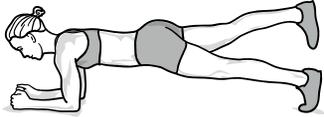
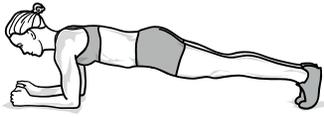
# 3 Flacher Bauch für Einsteiger 3

Trainingsdauer: 17 Minuten

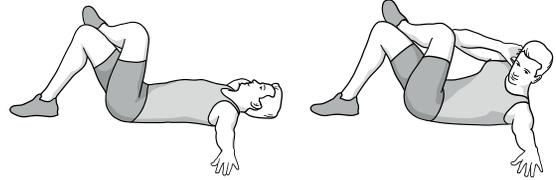
Bewegungstempo: langsam bis zügig (5–3 Sekunden)

1 2 3

	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Sätze	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben	12–15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	139
2	Schräger Crunch mit überkreuzten Beinen	12–15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	129
3	Käfer	30 Sek.	30–40	1–2	60	137
4	Schwimmer	12–15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	142
5	Basic Crunch mit angehobenen Beinen	12–15 Wdh.	30–40	1–2	60	124



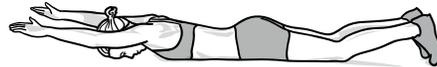
**1** Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben



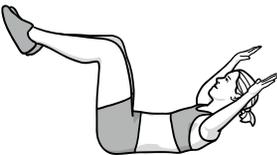
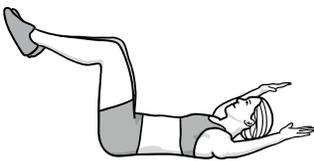
**2** Schräger Crunch mit überkreuzten Beinen



**3** Käfer



**4** Schwimmer



**5** Basic Crunch mit angehobenen Beinen

# 4 Flacher Bauch für Einsteiger 4

Trainingsdauer: 20 Minuten

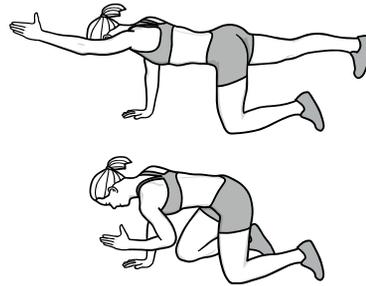
Bewegungstempo: langsam bis zügig (5–3 Sekunden)

1 2 3

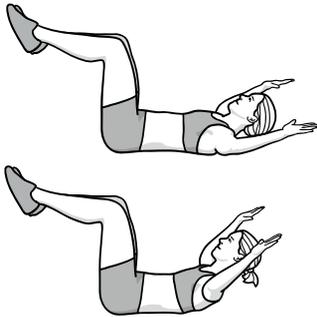
	Übungen	Wiederholungen (Wdh.)/ Belastungszeit	Belastungspause nach jeder Übung in Sekunden	Sätze	Belastungspause nach jedem Satz in Sekunden	Seite
1	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek. halten je Seite	30–40	1–2	60	131
2	Vierfüßler- Crunch	15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	143
3	Basic Crunch mit angehobenen Beinen	15 Wdh.	30–40	1–2	60	124
4	Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien	30 Sek.	30–40	1–2	60	136
5	Paddeln in Bauchlage	30 Sek.	30–40	1–2	60	143
6	Rumpfrotation mit gebeugten Beinen	12–15 Wdh. je Seite	30–40	1–2	60	130



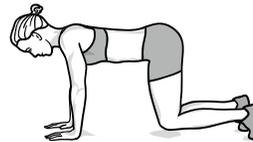
**1** Seitstütz mit abgelegten Knien



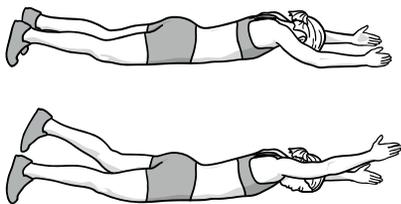
**2** Vierfüßler-Crunch



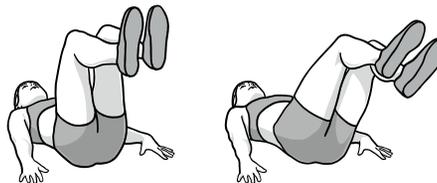
**3** Basic Crunch mit angehobenen Beinen



**4** Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien



**5** Paddeln in Bauchlage



**6** Rumpfrotation mit gebeugten Beinen

# Übungen für die gerade Bauchmuskulatur

## Gezogener Crunch



1



2

1. In der Rückenlage die gestreckten Beine anheben und dabei die Zehen in Richtung Schienbeine anziehen. Ein Handtuch um die Kniekehlen legen, die Enden mit den Händen fassen. Die Arme dabei angehoben halten. Das Handtuch unter Spannung setzen, dazu mit den Händen ziehen und mit den Oberschenkeln dagegenhalten.
2. Nun mit dem Ausatmen die Bauchmuskulatur anspannen. Dabei die unteren Rippen dem Beckenknochen annähern und den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen. Gleichzeitig die Arme ablegen und im Ellbogengelenk beugen, um sich mithilfe des Handtuchs noch weiter hochzuziehen. Kurz die Spannung halten, dann langsam wieder abrollen.

**Tip:** Zur Steigerung das Handtuch nur um einen Oberschenkel legen und das andere Bein ausgestreckt über dem Boden halten.

## Basic Crunch



1



2

1. Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln und die Fersen in den Boden drücken. Die Oberarme auf Schulterhöhe anheben und die Ellbogen im 90-Grad-Winkel beugen, sodass die Arme ein U bilden.
2. Nun die Bauchmuskulatur anspannen, um die unteren Rippen dem Beckenknochen anzunähern. Den Oberkörper nach vorn und oben bewegen, die Schulterblätter lösen sich vom Boden. Das Kinn behält immer den gleichen Abstand zum Brustbein. Die oberste Position kurz halten, dann langsam wieder abrollen.

## Basic Crunch mit angehobenen Beinen



1



2

1. Auf den Rücken legen und die Beine so anheben, dass Hüften und Knie jeweils im rechten Winkel gebeugt sind. Die Arme in U-Form anwinkeln, Ober- und Unterarm bilden dabei einen rechten Winkel, und auf Schulterhöhe vom Boden abheben.
2. Die Bauchmuskulatur anspannen, um die Schulterblätter ganz von der Unterlage zu lösen. Dabei ausatmen und den Oberkörper langsam bis zum höchstmöglichen Punkt aufrichten. Dann den Oberkörper wieder absenken, bis das untere Ende der Schulterblätter die Matte berührt.

## Center Crunch

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Beine anwinkeln und die Füße etwa schulterbreit aufstellen. Den Schultergürtel leicht vom Boden lösen und die Arme neben dem Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen Richtung Füße.
2. Nun die Bauchmuskulatur anspannen, um den Schultergürtel ganz vom Boden zu lösen und die Arme zwischen den Knien hindurchzuführen. Die Spannung kurz halten, dann den Oberkörper wieder absenken, bis das untere Ende der Schulterblätter die Matte berührt.



1

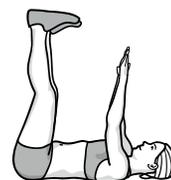


2

## Gestreckter Crunch

1. Rücklings auf den Boden legen, Arme und Beine senkrecht zur Decke strecken und die Zehen Richtung Körper anziehen. Die Fußsohlen bewusst zur Decke nach oben schieben.
2. Den Oberkörper langsam anheben. Die Finger so weit wie möglich nach oben schieben und dabei versuchen, die Zehen zu berühren. Die Position kurz halten und dann wieder absenken in die Ausgangsposition.

**Tipp:** Die Bewegung nicht ruckartig, sondern in einem gleichmäßigen Tempo ausführen. Geschmeidige Bewegungen senken die Verletzungsgefahr und die Muskelfasern entwickeln die größte Kraftsteigerung.



1



2

## Stretch-Crunch

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Beine anwinkeln und die Fußsohlen zusammenführen. Die Füße bleiben dabei auf dem Boden. Die Knie zur Seite fallen lassen und aktiv in Richtung Boden drücken, um die Spannung in den Beinen zu halten. Die Arme ausstrecken, die Hände übereinanderlegen und oberhalb des Beckens halten.
2. Mit dem Blick die Hände fixieren und nun den Schultergürtel so weit wie möglich vom Boden lösen. Die Position halten und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen, ohne die Schulterblätter ganz abzulegen.

**Tipp:** Je dichter die Füße am Becken liegen, desto schwieriger ist die Übungsausführung. Für noch mehr Intensität können die Knie leicht angehoben werden.



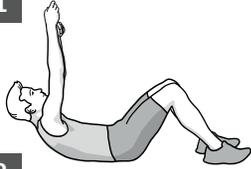
1



2



1



2

## Kletter-Crunch

1. Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln und die Füße etwa schulterbreit aufstellen. Nun mit den Händen ein imaginäres von der Decke herabhängendes Seil fassen und daran hochklettern. Dafür langsam in Wechsel mit einer Hand über die andere greifen.
2. So weit wie möglich hochklettern, ohne jedoch den Rücken ganz aufzurichten.

**Tip:** Lass dir für den Aufstieg bis zu 5 Sekunden Zeit und halte die oberste Position für 2 Sekunden.



1



2

## Butterfly-Sit-up

1. Auf den Rücken legen und die Arme über Kopf ausstrecken. Die Beine gebeugt aufstellen und die Knie locker zur Seite fallen lassen. Die Fußsohlen zusammenlegen und fest aneinanderpressen.
2. Den Oberkörper mit Kraft aus der Bauchmuskulatur aufrichten und mit den Fingern den Boden vor den Füßen berühren. Langsam wieder absenken, dabei den Oberkörper jedoch nicht ganz ablegen. Sofort zur nächsten Wiederholung ansetzen.



1



2

## Boot

1. Auf den Boden setzen, die Beine anwinkeln, mit den Händen von außen die Kniekehlen fassen und die Füße vom Boden abheben. Dabei den Rücken aufrecht halten und die Bauchmuskulatur anspannen.
2. Hände und Beine nach vorn ausstrecken, sodass der Körper ein V bildet. Die starke Spannung kurz halten, den Rücken nicht runden und auch das Becken nicht kippen. Wieder aufrichten in die Ausgangsposition.



1



2

## Long and Short

1. Auf den Boden setzen und die Beine leicht anziehen. Die Füße mit den Fersen aufsetzen und den Oberkörper etwas nach hinten lehnen. Nun eine Wasserflasche unter den Kniekehlen von der einen Hand in die andere übergeben. Den Bauch währenddessen gut anspannen!
2. Jetzt den Oberkörper weit zurücklehnen, die Schulterblätter sollten dabei jedoch nicht den Boden berühren. Die Arme über Kopf strecken und die Flasche wieder von Hand zu Hand übergeben.