

Trainingsplan für einen Sixpack

Vorname, Name:



www.juhle.de

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
situp	Sätze	2		2	3		3	3		3	3		3
	Wdh	6	8	10	12		12	12		12	12		12
situp diagonal	Sätze	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Wdh	6	10	12	10	12	12	14	14	14	16	16	16
der Hund	Sätze	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Zeit(sec)	25	30	35	12	14	14	14	16	16	16	16	16
Becken Lift	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh	6	12	12		15	15		15	15		20	20
power L	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Zeit(sec)	25	10	15		10	15		15	15		20	20
das Rad	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh		10	12		12	12		15	15		15	15
5 x 5 turbo	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Wdh	10	10		12	12		12	14		14	14	
Bauch - Beine	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Zeit/Wdh	15/6	15		15	20		20	20		25	25	
Schiffchen	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Wdh	6	10		10	10		12	12		12	12	
seitliches Schiffchen	Sätze	6	2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh		10	12		10	12		12	14		14	14

situp



situp diagonal



der Hund



Becken Lift



power L



das Rad



5 x 5 turbo



Bauch - Beine



Schiffchen



seitliches Schiffchen



- bei der Kraftanstrengung
immer Ausatmen

- langsame Bewegungen

- Körper Spannung
aufbauen

- bei körperlichem Unwohl
sein aufhören

Der Bauchmuskel Trainingsplan

Vorname, Name:



1. Situp

die geraden Bauchmuskeln im liegen

1.



2.



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, heben Sie beide Knie zu einem 90Gradwinkel und legen Sie die Arme hinter den Kopf.
2. Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln an und heben Ihren Oberkörper möglichst senkrecht nach oben. Die Lenden-Wirbel (unterer Rücken) bleiben während der kompletten Bewegung auf dem Boden.

2. Situp diagonal

die schrägen Bauchmuskeln im liegen

1



2



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, heben Sie ein Knie zu einem 90 Gradwinkel und kreuzen das andere Knie darüber. Legen Sie die Arme hinter den Kopf.
2. Versuchen Sie nun mit dem rechten Ellenbogen zum linken Knie zu kommen.

3. Der Hund

Spannungselement für Bauch und Rücken



Bewegungsablauf:

1. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
2. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben beide Knie vom Boden und halten Sie die Spannung.
3. Heben Sie einen Fuß vom Boden ab, nun werden Sie nur noch von den Händen und einem Fuß getragen.

4. Der Becken Lift

Die Kerze



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich auf den Boden und winkeln die Beine an, und stützen sich mit den Armen ab.
2. Heben Sie nun das Becken möglichst senkrecht nach oben und halten die Position 2 Sekunden, dann das Becken wieder herab gelassen, ohne es ganz auf den Boden abzulegen.

5. power L

Spannungselement für Bauch und Rücken



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und halten die Beine senkrecht nach oben.
2. Versuchen Sie mit den Fingerspitzen Ihre Füße zu berühren.

6. Das Rad

Für die Beine und Bauch

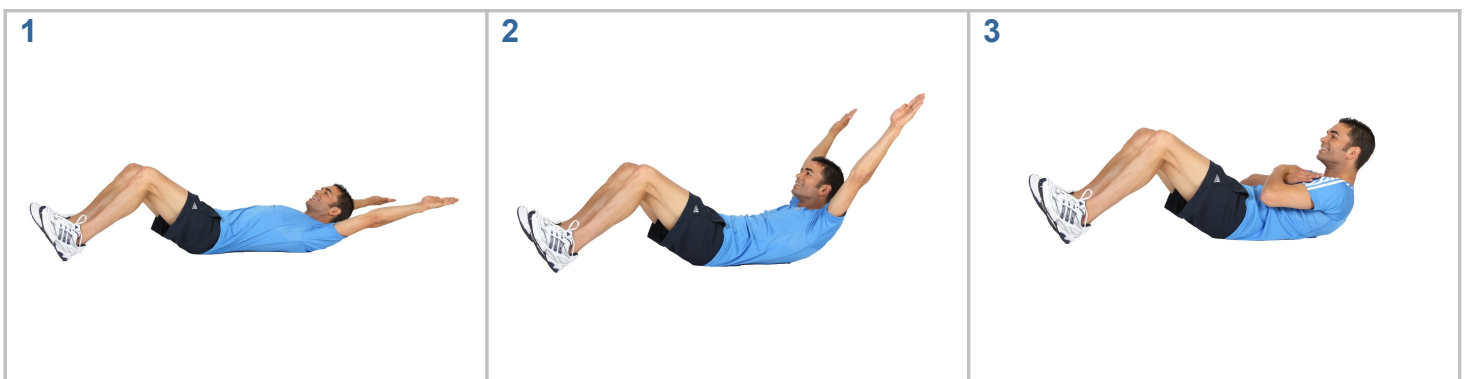


Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Erde und Winkeln das linke Knie um 90Grad an und strecken den rechten Arm nach hinten. 2. Berühren Sie mit der rechten Hand den linken Fuß. 3. Winkeln Sie den rechten Ellenbogen an und bewegen ihn Richtung linkes Knie. Wenn Sie fertig sind, wechseln Sie die Seiten.

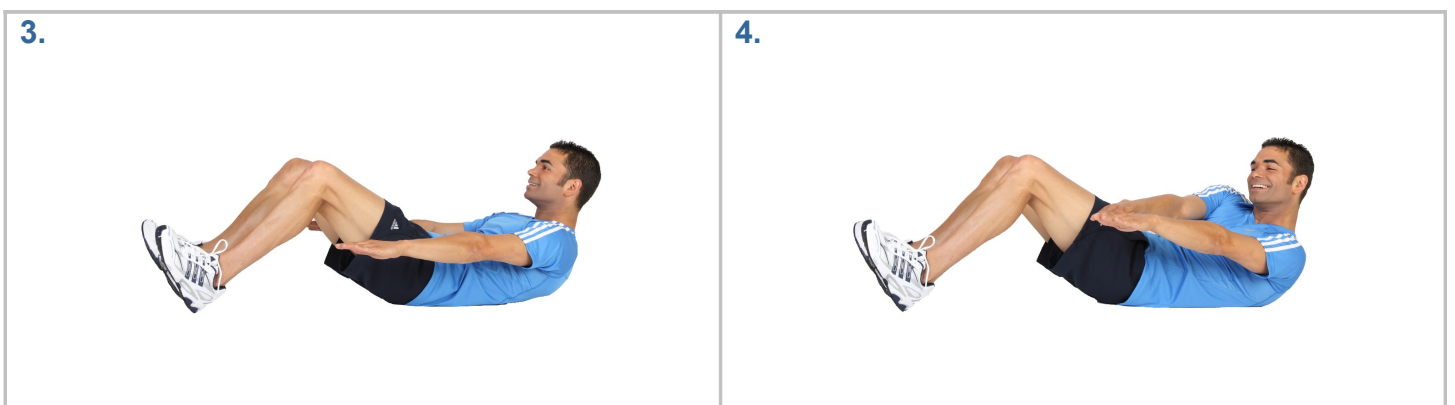
7. 5x5 turbo

5 Übungen a mit 5 Wiederholungen



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Beine an. Strecken Sie die Arme hinter die Kopf und beginnen mit den ersten 5 Wdh. in dem Sie Ihren Oberkörper aufrichten 2. Heben Sie nun die Arme etwas höher. 3. Verschränken Sie nun die Arme vor der Brust und weiter geht's.



Bewegungsablauf:

3. Halten Sie die Arme neben Ihren Körper. 4. Bewegen Sie den rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie 5 Mal und dann umgekehrt. Die Übung wird durch die verschiedenen Armhaltungen immer leichter, so können Sie viele Wiederholungen machen.

8. Beine heben

Für Bauch und Oberschenkel

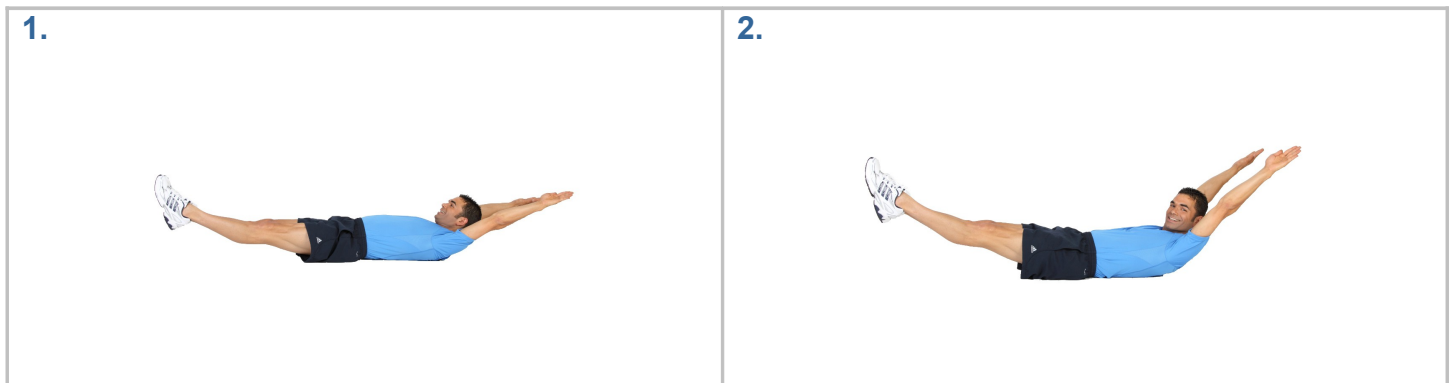


Bewegungsablauf:

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Ihre Hände hinter dem Körper ab.
2. Heben Sie nun die Beine ca. 20cm vom Boden ab und halten die Spannung in den Bauchmuskeln
3. Heben Sie nun die Beine ca. 45 Grad nach oben und wiederholen Sie diese Bewegung.

9. Das Schiffchen

Bauch power

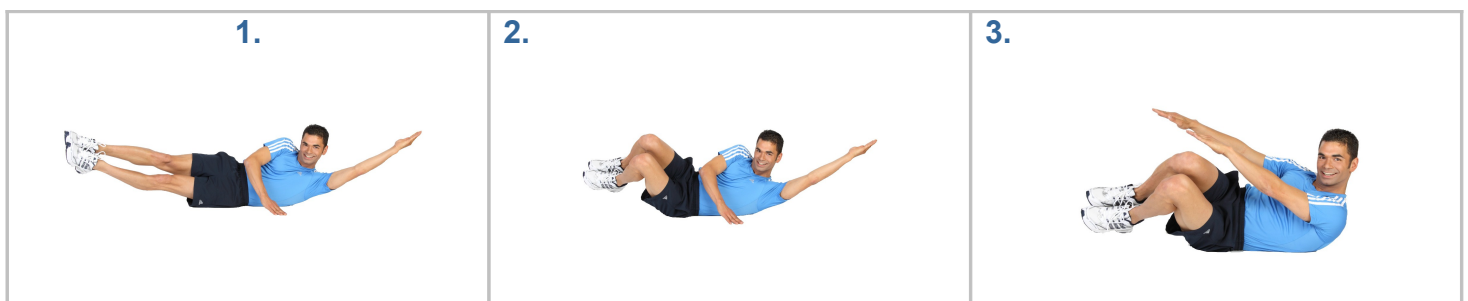


Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich auf den Rücken, spannen die Bauchmuskeln sowie den ganz Körper an. Heben Sie die Arme und Beine vom Boden ungefähr 20 cm hoch und halten Sie diese Spannung.
2. Nun pendeln Sie wie ein Schiffchen auf dem Wasser vor und zurück.

8. Schiffchen seitlich

Bauch power seitlich



Bewegungsablauf:

1. Legen Sie sich auf die Seite und heben die Beine und den Oberkörper an. Zur Hilfe können Sie sich mit dem vorderen Arm abstützen, den anderen Arm strecken Sie lang nach hinten.
2. Nun ziehen Sie die Knie zum Körper hin und Wiederholen diese Übung.
3. Geübte brauchen sich nun nicht mehr abzustützen und leiten die Bewegung mit beiden Armen gleichzeitig.

Die besten 10 Bauch Übungen

„für einen echten sixpack“

Sie können den Bauchtrainingsplan entweder nach den vorgegebenen Wiederholungszahlen und Sätzen trainieren oder Sie drucken sich den Trainingsplan blanko aus und füllen Ihre eigenen Werte dabei ein. Versuchen Sie sich bei jedem Training mit einer Wiederholung mehr zu steigern, Sie können jede Übung 3 – 5 Sätze a 15 – 100 Wiederholungen machen!

3 leichte, 4 mittlere und 3 schwere Bauchmuskelübungen

A = leicht, B = mittel, C = schwer

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Bauch liegen gerade | A |
| 2. Bauch liegen seitlich | A |
| 3. der Hund | A |
| 4. untere Bauchmuskeln | B |
| 5. Beine senkrecht | B |
| 6. Radfahren | B |
| 7. gerade 5 x | B |
| 8. Schiffchen | C |
| 9. Schiffchen | C |
| 10. seitliche Muskeln | C |

Vorsicht: wenn Sie nur ausschließlich die Bauchmuskeln trainieren kann es zu muskulären Dysbalancen führen. Daher empfiehlt sich auch immer den unteren Rücken, das ist der Gegenspieler (Antagonist) des Bauchmuskels mit zu trainieren.

Die folgende Übung stärkt Ihren unteren Rücken, den gegen Muskel zum Bauch:

1.



2.



Erklärungen:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Erde und winkeln dabei Ihre Beine um 90 Grad an. Nun heben Sie das Becken. Variation A: Sie halten das Becken statisch für 30 - 60 Sekunden. Variation B: Sie bewegen es 15 – 25 Mal auf und ab.

Der Bauchmuskel Trainingsplan

Vorname, Name:



www.juhle.de

Datum													
situp	Sätze												
	Wdh												
situp diagonal	Sätze												
	Wdh												
der Hund	Sätze												
	Zeit(sec)												
Becken Lift	Sätze												
	Wdh												
power L	Sätze												
	Zeit(sec)												
das Rad	Sätze												
	Wdh												
5 x 5 turbo	Sätze												
	Wdh												
Bauch - Beine	Sätze												
	Zeit/Wdh												
Schiffchen	Sätze												
	Wdh												
seitliches Schiffchen	Sätze												
	Wdh												

situp 	situp diagonal 	der Hund 	Becken Lift
power L 	das Rad 	5 x 5 turbo 	Bauch - Beine
Schiffchen 	seitliches Schiffchen 	-bei der Kraftanstrengung immer Ausatmen - langsame Bewegungen	- Körper Spannung aufbauen - bei körperlichem Unwohl sein aufhören

© Peter Juhle