

Lauriane Lamperim

**EXPRESS**    
**WORKOUTS**  
**CORE- UND SIXPACK-**  
**TRAINING**  
Die 40 besten Übungsreihen

**riva**

© des Titels »Express-Workouts – Core- und Sixpack-Training« (978-3-7423-1893-0)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# EINFÜHRUNG

Der menschliche Körper ist ein fantastisches mechanisches Gebilde. Er ist in der Lage, eine große Vielfalt an äußerst verschiedenartigen Bewegungen auszuführen. Unsere oberen Extremitäten dienen dazu, unsere Umwelt zu erfassen, und unsere unteren Extremitäten erlauben es, dass wir uns in dieser Umwelt bewegen. Beide »Motoren« arbeiten im besten Fall synergetisch zusammen. Sie geraten dabei nie in einen mechanischen Konflikt. Damit dies möglich ist, hat uns die Natur mit einem »Dämpfer« ausgerüstet, der unsere Armbewegungen harmonisch mit den Beinen zusammenarbeiten lässt und umgekehrt. Dieser »Dämpfer« ist die Körpermitte, der Core.

Eine starke Körpermitte bedeutet nicht nur, ein Sixpack zur Schau stellen zu können, sondern vor allem, den Bewegungsanforderungen, die der Alltag mit sich bringt, auf sichere Weise gewachsen zu sein.

## Die Bauchmuskeln intelligent kräftigen

Es gibt zwei Methoden, mit denen die Bauchmuskeln gekräftigt werden können.

- Das klassische Training, bei dem Oberkörper und Beine einander angenähert werden (wie die berühmten Crunches oder Bauchpressen samt Variationen): Deren Ziel ist es, die Kraft im Rahmen einer Sportübung zu verbessern. Diese Art des Trainings sollte unbedingt mit der Atmung abgestimmt werden, um pathologische Probleme zu vermeiden.
- Das Core-Training: Diese leicht zugängliche Technik eignet sich für jeden, der etwas für seine Körpermitte tun will. Hier ist das Ziel, die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper bei den Bewegungen zu kräftigen.



## Warum Core-Training wichtig ist

Der menschliche Körper beherbergt in seinem Inneren eine Art Grundgerüst aus knöchernen Strukturen (Skelett), die untereinander durch Gelenke verbunden sind, welche eine Bewegungsfreiheit in einem vorgegebenen Rahmen ermöglichen. In diese knöchernen Strukturen fügen sich die Muskeln ein, die es dem Menschen erlauben, sich zu bewegen, aktiv zu werden. Die Bewegung ist also das Ergebnis der Anwendung unserer Muskelkraft auf die knöchernen Strukturen.

Wenn du dich mit den Beinen vom Boden abstößt, um zu springen, wird das Abheben nur möglich, weil gleichzeitig – während du dich mit Muskelkraft vom Boden wegdrückst – der Boden einen festen Widerstand bietet und dich gleichsam ebenfalls abstößt. Dabei kommt das dritte Newtonsche Gesetz zum Tragen, welches besagt, dass Kräfte immer wechselseitig sind, dass also eine ausgeübte Kraft immer gleichzeitig eine Kraft gleicher Intensität in die entgegengesetzte Richtung hervorruft. Jedes Mal also, wenn du eine Aktion ausführst, kommt es auch zu einer proportionalen entgegengesetzten Aktion.

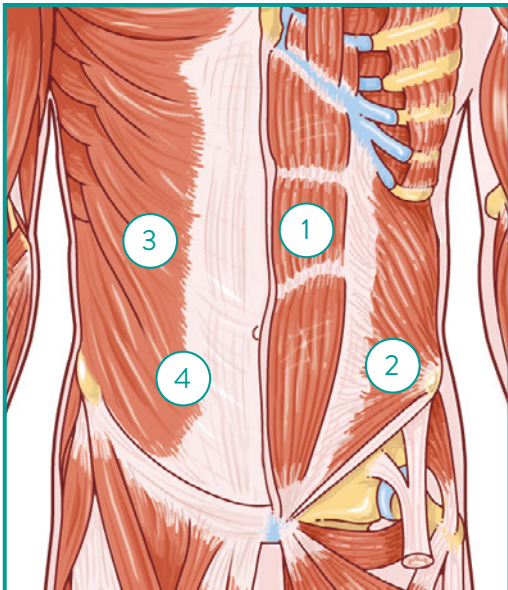
Diese Gegenkraft ist nicht immer wahrnehmbar. Unser Körper ist nämlich so konzipiert, dass er diese Gegenkraft absorbiert, also aufnimmt und dämpft. Diese Fähigkeit bewahrt dich vor Stürzen und Verletzungen, sie sorgt dafür, dass deine Bewegungen effizient sind, und verhilft dir zu einer guten Stabilität.

Die Fähigkeit, Gegenkraft aufzunehmen, wird als Core-Stabilität bezeichnet und bezieht sich auf die Gesamtheit der stabilisierenden Muskulatur der Körpermitte, die eine Art Schutzschild bildet. Core-Training bezieht sich also auf die Gesamtheit der Rumpfmuskulatur:

- Die vordere Rumpfmuskulatur kontrolliert und begrenzt die Bewegung des Beckens nach vorn.
- Die seitliche Rumpfmuskulatur erlaubt Bewegungen wie die Seitneigung und die Rotation oder schränkt sie ein.
- Die hintere Rumpfmuskulatur ist für die Streckung der Wirbelsäule zuständig.

## 8 Einführung

1. Der *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel) ist der oberflächlichste Bauchmuskel und verbindet die Rippen mit dem Becken. Er ist an seiner typischen, in Rechtecke unterteilten Form zu erkennen. Dieser Muskel sorgt für den berühmten Waschbrettbauch oder das Sixpack.
2. Der *Musculus transversus abdominis* (quer verlaufender Bauchmuskel) liegt am tiefsten im Körper, er erstreckt sich von der Vorder- bis zur Rückseite des Oberkörpers. Dieser große Muskel stützt die Eingeweide und ermöglicht es, den Bauch einzuziehen. Er ist an der Ausatmung beteiligt und verantwortlich für die Kräfteübertragung und Stabilität des Rumpfes. Ist dieser Muskel voller Spannkraft, sorgt er für einen flachen Bauch.
3. Als oberflächlicher Muskel erlaubt der *Musculus obliquus externus* (äußerer schräger Bauchmuskel) die Seitneigung und Rotation. Sind beide Seiten angespannt, beugen sie den Rumpf nach vorn. Sie spielen auch bei der Ausatmung eine Rolle.
4. Der tiefe *Musculus obliquus internus* (innerer schräger Bauchmuskel) ermöglicht die Seitneigung des Oberkörpers und seine Rotation. Werden beide Seiten angespannt, tragen diese Muskeln zur Rumpfbeuge bei. Ist dieser Muskel trainiert, zeigt sich das in der berühmten V-Form am Unterbauch.



Core-Training bezieht sich also auf die Gesamtheit der Rumpfmuskulatur.



## Core-Training für einen starken Körper und eine gute Gesundheit

Egal, um welche Bewegung es geht – im Sport, im Haushalt, bei der Arbeit oder im Alltag –, dein Körper braucht eine stabile Mitte, die in der Lage ist, die Gegenkräfte, die durch deine Bewegungen entstehen, auszugleichen. Wenn die Muskeln durch Bewegungswiederholungen oder eine zu starke Belastung vorzeitig ermüden, dann übernehmen die anderen Strukturen des Körpers deren Aufgaben. Weil sie für diese Aufgabe jedoch nicht vorgesehen sind, besteht Verletzungsgefahr. Häufig sind diese Kompensationsmechanismen dafür verantwortlich, dass schließlich Rückenschmerzen entstehen.

### Ein starker Core für mehr Beweglichkeit

Damit du dich frei bewegen kannst, ohne durch die Angst, dir wehzutun, eingeschränkt zu werden, musst du die stabilisierende Wirkung der Rumpfmuskulatur stärken. Achte einmal darauf, wie viel einfacher es ist, sich auf einem festen Boden fortzubewegen. Auf einer instabilen Fläche hingegen neigst du wahrscheinlich dazu, dich eher vorwärtszutasten. Ohne Stabilität reduzierst du automatisch deine Körperbewegungen, um einen Sturz zu vermeiden. Von innen her betrachtet gilt dasselbe. Eine instabile Körperbasis schränkt dich in deinen Bewegungen ein, während eine stabile Basis dich beweglicher sein lässt und dir Sicherheit in deinen Bewegungen gibt.

### Verletzungsprophylaxe dank starker Bauchmuskeln

Das Core-Training ist auch interessant, wenn du Probleme mit dem Rücken, den Hüften, den Knien oder den Sprunggelenken hast. Das Kabel, mit dem du deine elektronischen Geräte auflädst, bricht meist an der Verbindungsstelle zwischen dem weichen und starren Teil. Die Gesamtheit der Kräfte, die von der Bewegung des »freien« Kabels erzeugt wird, konzentriert sich auf die feste Verbindungsstelle. Ist diese Verbindungsstelle nicht ausreichend stabil, bricht sie.

Dasselbe trifft zu, wenn du beispielsweise einen Fußball trittst. Dein Bein hebt sich und erzeugt eine Rotation der unteren Extremitäten, was sofort eine Rotation der Schultern in die Gegenrichtung hervorruft. Das ist die berühmte Gegenkraft, die die Kraft deines Schusses kompensiert. Ist jedoch die Verbindung zwischen deinem unteren und oberem Körperteil

## 10 Einführung

(Becken) nicht stabil genug, besteht die Gefahr, dass die Absorptionskraft sich unkontrolliert verbreitet. Sie kann dann auf das Knie deines Stützbeins oder deinen Rücken einwirken und zu einer Verletzung führen.

Eine stabile Körpermitte als Basis für deine Bewegungen bietet eine optimale Kontrolle für deine Gegenkraft, was deinen empfindlichsten Gelenken und Muskeln eine zu starke Beanspruchung erspart.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Eine gute Stabilität im Bauchbereich erlaubt es, die Kräfte, die durch jede Bewegung freigesetzt werden, besser zu verteilen und verletzungsgefährdete Körperbereiche zu schützen. Dies ist übrigens auch der Grund, warum diese Methode bei vielen verletzungsbedingten Krankheitsbildern von den meisten Physiotherapeuten eingesetzt wird – bei Sportlern und Nichtsportlern gleichermaßen.

### Eine starke Körpermitte für jede Sportart

Beim Laufen wird die Bewegung deiner Schritte durch eine Gegenbewegung deiner Schultern kompensiert. Dies ist die Reaktions- oder Gegenkraft. Je stabiler dein Verbindungselement (dein Becken) ist, desto wirkungsvoller ist die Kraftübertragung in deinem Körper von unten nach oben.

Ist diese Kraftübertragung nicht optimal, kompensiert der Körper dies durch lokale Muskelkontraktionen, um die Auswirkungen der Gegenkraft auf die Stabilität zu reduzieren. Diese Kontraktionen verbrauchen Energie, die du dann nicht mehr für das Laufen nutzen kannst. Das Core-Training verbessert die Fähigkeit, die Kraft der unteren Extremitäten nach oben in den Körper zu übertragen. So geht weniger Energie verloren und deine Ausdauer verbessert sich.



## Bauchmuskeln für mehr Bewegungsökonomie im Alltag

Nach allgemeiner Auffassung geht Core-Stabilität mit »sportlicher Leistung« einher. Dabei sollte man jedoch nicht vergessen, dass eine gute Körperstabilität es vor allem erlaubt, sich den Lebens- und Bewegungskomfort zu erhalten – im Sport genauso wie im Alltag. Situationen wie das Tragen von etwas Schwerem, wie beispielsweise einem Kind, oder das Ausführen wiederholter Bewegungsabläufe beschränken sich nicht auf den Sport und verlangen in jedem Fall Handlungsfähigkeit. Die Vorteile einer ausgeprägten Core-Stabilität zeigen sich auch jenseits sportlicher Aktivität:

- Vorbeugung von Verletzungen im Alltag
- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung der Bewegungseffizienz (Arbeit, Freizeit, Haushalt)
- Steigerung der Ausdauer (Arbeit, Freizeit, Haushalt)

## Core-Training – mehr als nur die Plank

Beim Begriff »Core-Training« haben wir das Bild der berühmten Plank mit Blick zum Boden vor Augen, die isometrisch, also statisch, gehalten wird. Zwar ist es richtig, dass diese Übung einen hohen Stellenwert bei der Kräftigungsarbeit für die Stabilität unserer Rumpfmuskulatur einnimmt, richtig ist jedoch auch, dass sich Core-Training tatsächlich auf alle Kräftigungsübungen bezieht, die das Ziel haben, die Effektivität unserer Basis, also des Beckens, zu verbessern. In dem Bemühen um Effizienz können und sollen beim Core-Training daher Übungen ausgeführt werden, die den Bewegungen im Alltag oder in der bevorzugten Sportart möglichst nahe kommen.

Ich unterteile meine Trainingsmethode in vier verschiedene, einander ergänzende Teile: Grundübungen des Core-Trainings, Stabilisationstraining, Training im Stehen und Training rund um den Rumpf unter Einbeziehung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Zur Optimierung deiner Fortschritte ist es zweckmäßig, diese Trainingsetappen in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen.

### Trainingsaufbau Schritt für Schritt

Zu Beginn ist es äußerst wichtig, die Grundstellungen des statischen Core-Trainings auf dem Boden zu beherrschen. Das Trainieren der **Grundübungen** ist für jede Person unverzichtbar, die erstmals in das Core-Training einsteigt. Fortgeschrittenere können diese grundlegenden Übungen in ein größeres Trainingsprogramm integrieren.

Das **Stabilisationstraining** kann parallel zum **Training im Stehen** absolviert werden. Für einen gezielteren Ansatz ist es sogar möglich, eigene Übungen zu »erfinden«. Die besonderen individuellen Bedürfnisse können dich dahin führen, selbst Stellungen und Instabilitätsbelastungen herauszufinden, die es dir ermöglichen, deinen spezifischen Bedürfnissen am besten gerecht zu werden.

**Das Training mit der Wirbelsäule und ihrer Lage im Raum zur Rumpfstabilisation** schließlich wird vorzugsweise am Ende des Trainings ausgeführt oder – dies gilt für die Sportler – vor einem bevorstehenden Wettkampf. Dieses Workout ist besonders spezifisch und bildet den Programmabschluss dieser Methode.

### Grundübungen

Die Grundstellungen zur »Verriegelung« des Beckens bilden das Grundlagentraining für die Körpermitte. Diese Phase ist sozusagen der Zement, den es braucht, um richtige Bewegungen zu verankern und in der Folge ein spezifischeres Workout zu optimieren. Eine zunehmende Schwierigkeit dieses Workouts wird erreicht, indem die Punkte variiert werden, auf denen du dich am Boden abstützt. Diese Grundpositionen gliedern sich in drei Arten:

- Workout mit Blick zum Boden
- Workout in Rückenlage
- Workout auf der Seite





## Stabilisationstraining

Um eine »muskuläre Intelligenz« der Core-Stabilität unter Bewegungsstress zu entwickeln, bietet es sich an, instabile Elemente (intrinsisch oder extrinsisch in die Grundübungen des Core-Trainings einzubauen. Damit muss der Körper diese Instabilitäten ausgleichen und regulieren. Auch Alltagsbewegungen werden vom Körper stets systematisch mikroreguliert, um uns im Gleichgewicht zu halten. Je größer diese Mikroregulierungen sind, desto mehr Energie verbrauchst du für eine Aufgabe. Je stabiler jedoch deine Körpermitte ist, desto weniger muss dein Körper die Instabilitäten regulieren, die durch deine Bewegungen entstehen. So kann die Energie, die du durch eine bessere Core-Stabilität einsparst, anders genutzt werden, zum Beispiel für Ausdauer, Kraft, Genauigkeit, Leistung.

## Übungen im Stehen

Die meisten Aktivitäten erfolgen im Stehen, kombiniert mit mehr oder weniger komplexen Gesten und Bewegungen. Ein effizientes Core-Training sollte dazu dienen, sich diesen Bewegungen möglichst weit anzunähern. Die dritte Etappe des Core-Workouts muss daher notwendigerweise im Stehen erfolgen. Bei Workouts mit diesen Übungen wird auf einem höheren Schwierigkeitsgrad trainiert, indem die segmentale Stabilisation sowie die Qualität des Bodenkontakts variiert werden.

## Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität

In diesem Abschnitt der hier vorgestellten Trainingsmethode lernt der Körper, trotz einer Lageveränderung der Wirbelsäule im Raum den Rumpf stabil zu halten. An dieser Stelle geht es um das Becken. Beispiel: Du wirfst mit viel Energie einen Gegenstand. Ein Bein steht als Stützbein vorn und dein Körper biegt sich nach hinten (Extension des Körpers), damit dein Arm einen möglichst langen Weg zum Ausholen und Beschleunigen des Gegenstands in der folgenden Wurfbewegung bekommt, du also Schwung holst. Das ist sozusagen die »Schussbereitschaft«, die dich auf den Wurf vorbereitet. Die Wurfphase bringt deinen Körper rasch in eine geschlossene Haltung (Flexion des Körpers). Durch die Bewegung gerät dein Becken in eine Extensions- und dann in eine rasche Flexionsspannung, wodurch die gute Beckenhaltung gestört werden kann. Die vierte Phase zielt daher darauf ab, die Core-Stabilität unter solchen Bewegungsbedingungen zu verbessern.

## 14 Einführung

### Trainingspläne

Die zeitliche Organisation des Workouts muss die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Ganz allgemein gilt, dass die Grundübungen zu Beginn des Workouts bevorzugt ausgeführt werden sollten, gefolgt von einem Stabilisationstraining. Je nach deinem persönlichen Ausgangsniveau solltest du für ein oder zwei Monate bei diesem Workout-Typ bleiben und zwei- bis dreimal pro Woche trainieren.

Die Workouts mit den Übungen im Stehen kommen etwas später zu deinem Trainingsprogramm hinzu, wenn du dir die Grundübungen perfekt angeeignet hast. Sie sollten in jeder Lernphase neuer Bewegungen durchgeführt werden und auch, wenn es dein Ziel ist, Schmerzen zu reduzieren, oder wenn du schmerzvorbeugend trainierst. Mit diesen Workouts kannst du mehrere Monate trainieren.

Das Rumpfttraining rund um die Wirbelsäule im Raum schließlich wird vorzugsweise spezifisch am Ende des Gesamt-Workout-Programms, am Ende eines Zyklus oder vor Wettkämpfen empfohlen.

Trainingsschwerpunkte für jedes Leistungsniveau			
Niveau	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Grundübungen	+++	++	+
Stabilisationstraining	++	+++	+++
Übungen im Stehen	+	++	+++
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	/	+	+++



10-Wochen-Programm für Einsteiger										
Niveau	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Grundübungen	3 × Work-out 1	3 × Work-out 2	2 × Work-out 3	2 × Work-out 4	2 × Work-out 5	2 × Work-out 6	1 × Work-out 7	1 × Work-out 8	1 × Work-out 9	1 × Work-out 10
Stabilisationstraining	/	/	1 × Work-out 1	1 × Work-out 2	/	/	1 × Work-out 3	1 × Work-out 4	2 × Work-out 5	1 × Work-out 6
Übungen im Stehen	/	/	/	/	1 × Work-out 1	1 × Work-out 2	1 × Work-out 3	1 × Work-out 4	1 × Work-out 5	2 × Work-out 6
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

10-Wochen-Programm für Fortgeschrittene										
Niveau	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Grundübungen	2 × Work-out 1	2 × Work-out 2	1 × Work-out 3	1 × Work-out 4	1 × Work-out 5	/	/	/	/	/
Stabilisationstraining	2 × Work-out 1	2 × Work-out 2	2 × Work-out 3	2 × Work-out 4	1 × Work-out 5	2 × Work-out 6	2 × Work-out 7	2 × Work-out 8	1 × Work-out 9	/
Übungen im Stehen	/	/	1 × Work-out 1	1 × Work-out 2	1 × Work-out 3	1 × Work-out 4	1 × Work-out 5	2 × Work-out 6	1 × Work-out 7	2 × Work-out 8
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	/	/	/	/	1 × Work-out 1	1 × Work-out 2	1 × Work-out 3	/	2 × Work-out 4	2 × Work-out 5

10-Wochen-Programm für Profis										
Niveau	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Grundübungen	2 × Workout 1	2 × Workout 2	1 × Workout 3	1 × Workout 4	1 × Workout 5	/	/	/	/	/
Stabilisationstraining	2 × Workout 1	2 × Workout 2	2 × Workout 3	2 × Workout 4	1 × Workout 5	2 × Workout 6	2 × Workout 7	2 × Workout 8	1 × Workout 9	/
Übungen im Stehen	/	/	1 × Workout 1	1 × Workout 2	1 × Workout 3	1 × Workout 4	1 × Workout 5	2 × Workout 6	1 × Workout 7	2 × Workout 8
Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule und Rumpfstabilität	/	/	/	/	1 × Workout 1	1 × Workout 2	1 × Workout 3	/	2 × Workout 4	2 × Workout 5

## Grundregeln für dein Workout

- Bei allen Übungen ist der Beckenboden beteiligt, der Damm (*Perineum*) wird angespannt. Hierfür stellst du dir vor, deinen Harn zurückhalten zu wollen, und diese Kontraktion setzt sich bis in den unteren Bauch fort.
- Passe das Workout deinem Niveau an. Besser ist es, die Anzahl der Wiederholungen (zeitliche Dauer) zu reduzieren und dich auf die Technik der Übung zu konzentrieren, als in einer schlechteren Haltung mit Verletzungsgefahr weiterzutrainieren.
- Trainiere regelmäßig. Es ist immer besser, mehrere kurze Übungsreihen pro Woche auszuführen als eine einzige, auch wenn diese intensiver ist.
- Überspringe keine Einzelschritte und gib deinem Körper die Zeit, sich an die neue Art des Workouts anzupassen. Beginne damit, dir die Grundstellungen gut anzueignen, bevor du zum spezifischeren Workout wechselst.



## Ablauf einer Übungsreihe

- Suche dir einen ruhigen Ort, wo du nicht gestört wirst. Rücke ruhig auch Möbel zur Seite, um dir mehr Platz fürs Training zu schaffen.
- Zu jeder Übungsreihe gehört ein kleiner Vorlauf, dessen Dauer von den individuellen Bedürfnissen und dem jeweiligen Leistungsniveau abhängt. Mobilisiere zu Beginn deine Gelenke – Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Hüften, Knie und Sprunggelenke –, indem du Kreisbewegungen mittlerer Amplitude für etwa zehn Sekunden pro Gelenk ausführst.
- Absolviere anschließend die Übungen, wie sie in diesem Buch beschrieben werden.
- Bevor du mit einer Übung beginnst, lies dir die Beschreibung genau durch und sieh dir die Fotos an.
- Lege dich am Ende der Übungsreihe für ein paar Sekunden auf den Rücken und atme in den Bauch, damit dein Stoffwechsel wieder in einen gleichmäßigen Rhythmus findet.



# Grundübungen

Workout 1 .....	20	Workout 6 .....	30
Workout 2 .....	22	Workout 7 .....	32
Workout 3 .....	24	Workout 8 .....	34
Workout 4 .....	26	Workout 9 .....	36
Workout 5 .....	28	Workout 10 .....	38

# Workout 1

 15 Minuten

## 1 • 30 Sekunden • Plank

Auf die Unterarme stützen, die Ellenbogen unter den Schultern platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und auf den Fußspitzen abstützen. Den Rücken gerade halten; Kopf, Schultern und Becken in einer Linie ausrichten.

## 2 • 15 Sekunden pro Seite • Seitstütz mit abgelegten Knien

Auf eine Seite setzen, auf den Unterarm stützen, den Ellenbogen unter der Schulter platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, das Becken vom Boden heben und auf den Knien abstützen. Den Rücken gerade halten; Kopf, Schultern und Becken in einer Linie ausrichten.

## 3 • 20 Sekunden • Schulterbrücke auf den Fersen mit angehobenen Armen

Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, die Fersen aufstellen. Die Bauchmuskeln anspannen, das Becken vom Boden heben. Die Arme am Körper entlang über den Oberschenkeln Richtung Knie ausstrecken. Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie ausrichten.

## 4 • 20 Sekunden • Tischposition

Auf den Boden setzen, die Beine anwinkeln, die Hände hinter dem Gesäß auf den Boden stellen. Auf die Hände stützen, die Bauchmuskeln anspannen, das Becken vom Boden heben. Kopf, Schultern, Becken und Oberschenkel in einer Linie ausrichten.

## 5 • 20 Sekunden • Stützposition

Mit gestreckten Armen die Hände auf den Boden stützen, die Schultern darüber ausrichten. Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und die Zehenspitzen aufstellen. Den Rücken gerade halten; Kopf, Schultern und Becken in einer Linie ausrichten.

**Sätze:** Komplette Übungsreihe 1-mal ohne Pause zwischen den Übungen durchführen. Die Übungsreihe dann **3-mal** ausführen mit **20 Sekunden** Pause zwischen den Übungen und **1 Minute** Pause zwischen den Sätzen.





1



2



3



4



5



## Workout 2

 15 Minuten

### 1 • 30 Sekunden • Plank

Auf die Unterarme stützen, die Ellenbogen unter den Schultern platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und auf den Fußspitzen abstützen. Den Rücken gerade halten; Kopf, Schultern und Becken in einer Linie ausrichten.

### 2 • 10 Sekunden pro Seite • Einbeinige Plank

Auf die Unterarme und Fußspitzen stützen. Den Körper lang strecken, die Bauchmuskeln anspannen und den rechten Fuß 10 Sekunden vom Boden heben, dann den Fuß wieder abstellen. Anschließend den linken Fuß 10 Sekunden vom Boden heben.

### 3 • 10 Sekunden pro Seite • Seitstütz

Auf eine Seite setzen, auf den Unterarm abstützen, den Ellenbogen unter der Schulter platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, das Becken vom Boden heben und auf der Seitenkante des Fußes abstützen. Den gesamten Körper in einer Linie ausrichten.

### 4 • 30 Sekunden • Schulterbrücke mit gestreckten Beinen

Auf den Rücken legen, die Beine ausstrecken, die Füße schließen. Die Bauchmuskeln anspannen, die Fersen in den Boden schieben und das Becken vom Boden heben. Die Arme anheben und entlang des Körpers Richtung Füße strecken.

**Sätze:** Komplette Übungsreihe 1-mal ohne Pause zwischen den Übungen durchführen. Die Übungsreihe dann **3-mal** ausführen mit **20 Sekunden** Pause zwischen den Übungen und **1 Minute** Pause zwischen den Sätzen.



1



2



3



4



## Workout 3

 12 Minuten

### 1 • 30 Sekunden • Plank

Auf die Unterarme stützen, die Ellenbogen unter den Schultern platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und auf den Fußspitzen abstützen. Den Rücken gerade halten; Kopf, Schultern und Becken in einer Linie ausrichten.

### 2 • 30 Sekunden • Stützposition

Mit gestreckten Armen die Hände auf den Boden stützen, die Schultern darüber ausrichten. Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine strecken und die Zehenspitzen aufstellen. Den gesamten Körper in einer Linie ausrichten.

### 3 • 20 Sekunden pro Seite • Seitstütz auf den Knien mit angehobenem Bein

Auf eine Seite setzen, auf den Unterarm abstützen, den Ellenbogen unter der Schulter platzieren. Die Bauchmuskeln anspannen, das Becken vom Boden heben. Den Rücken gerade halten. Das obere Bein abheben und in einer Linie mit dem Oberkörper ausstrecken.

### 4 • 20 Sekunden pro Seite • Einbeinige Schulterbrücke

Auf den Rücken legen, die Beine angewinkelt aufstellen. Die Bauchmuskeln anspannen und das Becken anheben. Die Arme abheben und am Oberkörper entlang Richtung Knie ausstrecken. Einen Fuß vom Boden lösen und das Bein ausstrecken und halten.

**Sätze:** Komplette Übungsreihe 1-mal ohne Pause zwischen den Übungen durchführen. Die Übungsreihe dann **3-mal** ausführen mit **20 Sekunden** Pause zwischen den Übungen und **1 Minute** Pause zwischen den Sätzen.



1



2



3



4

