

endlich Bauch weg
schnell abnehmen und Bauchfett abbauen



Um was geht es hier?

abnehmen
fit werden
sich wohl fühlen
den Bauch weg kriegen

Trainingsübungen für Zuhause

Uwe Uhrig

Inhalt:

Vier Trainingsübungen für Zuhause, um Bauch, Beine und Po zu straffen

1. Übung: Bauchmuskeln
2. Übung: Gesäß- und unterer Lendenwirbelmuskel
3. Übung: Bein- und Rückenmuskulatur
4. Übung: Beinmuskeln

Mit den folgenden Trainingsübungen für Zuhause, ist es auch ohne Fitnessstudio und ohne teure Geräte möglich, Bauchfett abzubauen, den Po zu straffen und die Beine zu festigen.

In der ersten Trainingsübung für Zuhause, setzen wir zur Stärkung der geraden Bauchmuskeln die Bauchpresse ein.

Diese Trainingsübung für Zuhause kennt so ziemlich jeder - sie ist sehr effektiv um die geraden Bauchmuskeln sinnvoll und nachhaltig zu trainieren.

Dabei muss die Wirbelsäule flach auf dem Boden liegen (wichtig) - die Beine werden im rechten Winkel angewinkelt und die Hände leicht hinter den Kopf gelegt – wichtig (!), nicht den Kopf mit den Händen hochziehen! Der Kopf wird nun möglichst senkrecht nach oben angehoben, bis ein deutliches ziehen in den Bauchmuskeln zu spüren ist. Achtung! Nicht die Schultern vom Boden abheben! Es reicht schon den Kopf nur ca. 10 cm anzuheben.

Diese Trainingsübung für Zuhause kann man immer mal zwischendurch machen (jeweils etwa 10 bis 15 Wiederholungen) – hier gilt auch, wie bei den meisten Übungen, öfter ist effektiver. Will man den Bauch weg bekommen, macht es Sinn, diese Trainingsübung täglich mehrmals Zuhause auszuführen.



Fotolia_Bauch1

Für die Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln, gehen wir in die gleiche Ausgangsstellung, ziehen ein Knie an (linkes Knie), bis das Bein an der Hüfte 90° angewinkelt ist und drehen dann – nach dem Anheben des Kopfes - den Oberkörper so ein, dass der gegenüberliegende Ellbogen (der rechte) zum angewinkelten Knie zeigt. Rechtes und linkes Knie abwechselnd anheben – jeweils 10 bis 15

Wiederholungen.

Durch die Drehung beanspruchen wir besonders die diagonale oder schräge Bauchmuskulatur.

Die zweite Trainingsübung für Zuhause, trainiert den Po und den unteren Rücken

Diese Trainingsübung für Zuhause, strafft die Gesäßmuskulatur und stabilisiert den unteren Lendenwirbelbereich, so dass auch eventuelle Rückenschmerzen vertrieben werden, oder gar nicht erst auftreten können.

Beide Beine sind angewinkelt, die Hände liegen neben den Hüften. Mit Hilfe der Bauchmuskelspannung drücken wir zunächst die Lendenwirbelsäule gegen den Boden. Danach heben wir das Becken an, bis die Oberschenkel eine Linie bilden.

Im ersten Teil der Trainingsübung verbleiben wir einige Zeit (ca. 20 – 30 Sekunden) in dieser Stellung. Danach senken wir das Becken wieder und kippen die Knie zur Entspannung einmal rechts und einmal links zur Seite und halten in dieser Entspannungsstellung kurz inne.

Im zweiten Teil dieser Trainingsübung für Zuhause, strecken wir nach dem Anheben des Beckens das linke Bein aus und halten es parallel zum rechten Oberschenkel (siehe Abbildung) für ca. 20 Sekunden. Danach wechseln wir das Bein, ohne das Becken abzusenken.



Fotolia_Ruecken-Po

Anschließend entspannen wir wieder, durch das seitliche Wegkippen der Knie.

In Teil drei dieser Trainingsübung, trippeln wir nach dem Anheben des Beckens für etwa 20 Sekunden abwechselnd mit beiden Füßen– danach entspannen wir wieder.

Der große Vorteil dieser dreigeteilten Trainingsübung für Zuhause ist, dass wir den Po trainieren und straffen und gleichzeitig auch die Oberschenkelmuskulatur und den unteren Rücken stärken. Eine der effektivsten Trainingsübungen für Zuhause, die ich kenne.

Die dritte Übung - der Vierfüßlerstand - ist gerade auch für Bauch Beine und Po eine sehr effektive und überaus anspruchsvolle Trainingsübung für Zuhause.

In der Ausgangsstellung berühren Hände (oder für weniger Geübte zunächst erst mal die Ellbogen), Knie und Füße den Boden.

In der einfachen Ausführung strecken wir jetzt abwechselnd das rechte und das linke Bein gerade weg und halten es jeweils für 20 bis 30 Sekunden in dieser ausgestreckten Haltung. Dadurch

kräftigen wir Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.



Fotolia_Vierfüßlerstand

In der anspruchsvolleren Variante dieser Trainingsübung für Zuhause, stützen wir uns auf Hände und Knie und heben abwechselnd den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig an und strecken beide aus. Dadurch stärken wir die diagonale Rückenmuskulatur und fördern die gesamte Körperspannung. Zusätzlich schulen wir damit unseren Gleichgewichtssinn.

Fehlt noch der Klassiker unter den Trainingsübungen für Zuhause – die Kniebeuge.

Die Kniebeuge ist eine sehr komplexe Trainingsübung für Zuhause, mit der mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Darüber hinaus ist die Kniebeuge immer eine gute Trainingsübung für die Koordination und den Gleichgewichtssinn – besonders, wenn sie einbeinig ausgeführt wird. Die Füße zeigen leicht nach außen und werden schulterbreit auseinander gestellt. Der Po wird zuerst etwas nach hinten geschoben und dann beide Beine gleichzeitig nach unten gebeugt, bis der Po auf Kniehöhe ist. Dabei sollten die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen und der Rücken möglichst aufrecht bleiben.



Fotolia_Kniebeuge

Mit dieser Trainingsübung für Zuhause, trainieren wir in erster Linie die Oberschenkelmuskulatur,

den Gesäß Muskel und den Wadenmuskel.

Es macht Sinn, diese Trainingsübung in 3 Sätzen von 10 – 20 Wiederholungen auszuführen.

Mit dieser kleinen Sammlung von Trainingsübungen für Zuhause, lässt sich das Projekt „Bauch – Beine – Po“ zielgerichtet angehen. Bei konsequenter täglicher Umsetzung dieses Trainingsplans, wird sich schon bald der Erfolg einstellen.

Wichtig ist, dass man erst einmal beginnt, dann konsequent dabei bleibt und stetig die Intensität steigert.

[Weitere Trainingsübungen für Zuhause:](#)

<http://www.abnehm-ebooks.de/Blog/bauch-fitness/>

Webseite: <http://www.abnehm-ebooks.de>

Email-Adresse: info@abnehm-ebooks.de

Telefon: 06221 782020

Fax: 06221 782021