

Bauchmuskel- übungen

Starker Bauch.
Mehr Stabilität.
Für deinen Alltag.

Kleine
Übungen.
Große
Wirkung.



Kraft



Stabilität



Wohlbefinden



Alltagstauglich

Gesund
in Bewegung.



Bauchmuskelübungen

Stabil, stark und fit im Alltag

Ein kräftiger Bauch unterstützt deine Körperhaltung, entlastet den Rücken und sorgt für mehr Stabilität und Beweglichkeit – im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Die folgenden Übungen sind einfach durchzuführen und für jedes Fitnesslevel geeignet.

1 Dead Bug

Tiefe Rumpfmuskulatur

10–15
Wiederholungen
pro Seite



- 1 In Rückenlage, Arme zur Decke, Knie im 90°-Winkel.
- 2 Ein Bein langsam strecken, gleichesitig den gegenüberliegenden Arm nach hinten führen.
- 3 Kurz halten, dann zurück. Seiten wechseln.

2 Crunch

Gerade Bauchmuskulatur

10–15
Wiederholungen



- 1 In Rückenlage, Füße aufgestellt, Hände locker am Hinterkopf.
- 2 Oberkörper langsam anheben, Bauchmuskeln anspannen.
- 3 Kurz halten, dann kontrolliert senken.

3 Unterarmstütz

Stabilität für Rumpf und Rücken

3 x 20–45
Sekunden



- 1 In Bauchlage, Unterarme aufsetzen, Körper in einer Linie.
- 2 Bauch und Gesäß anspannen.
- 3 Position halten, ruhig atmen.

4 Beinheben

Untere Bauchmuskulatur

10–15
Wiederholungen



- 1 In Rückenlage, Hände neben dem Körper.
- 2 Beine langsam anheben, ohne Hohlkreuz.
- 3 Langsam senken, kurz vor dem Boden stoppen.

5 Seitstütz

Seitliche Bauchmuskulatur

3 x 20–40
Sekunden
pro Seite



- 1 Seitlich auf den Unterarm stützen.
- 2 Körper in einer Linie, Hüfte anheben.
- 3 Position halten, Seiten wechseln.

6 Fahrradbewegung

Schräge Bauchmuskulatur

10–15
Wiederholungen
pro Seite



- 1 In Rückenlage, Hände am Hinterkopf.
- 2 Abwechselnd Ellenbogen und gegenüberliegendes Knie zusammenführen.
- 3 Ruhig und kontrolliert bewegen.

✓ Tipps für den Erfolg

- ✓ Sauber und kontrolliert ausführen
- ✓ Ruhig und gleichmäßig atmen
- ✓ Regelmäßig trainieren (2–3x pro Woche)
- ✓ Auf eine stabile Körpermitte achten

☀ Hinweis

Die Übungen sind für gesunde Personen geeignet. Bei bestehenden Beschwerden sprich vorher mit deinem Arzt oder deiner Ärztin oder unserem Fachteam.

♥ Dein Plus mit ImPulz

- ✓ Mehr Stabilität und Körperbewusstsein
- ✓ Weniger Rückenprobleme
- ✓ Mehr Energie im Alltag
- ✓ Ein gutes Gefühl – innen und außen