

Fortgeschrittener	Anfänger		
Übungen	4	4	4
Wiederholungen	8-12	10-15	15-20
Sätze	2-3	3-4	4-5
Pausen zw. den Sätzen	1-2 Minuten	1-2 Minuten	1-2 Minuten
Häufigkeit/Woche	3 Tage	3-4 Tage	4 Tage
Gesamtdauer pro Trainingseinheit	16 – 24 min.	24 – 32 min	32 – 40 min.

## Crunch

<b>Trainiert:</b>	Gerade Bauchmuskeln
<b>Beachte:</b>	Nicht am Nacken zerrren, zwischen Brust und Kinn passt eine Faust.



Seite 1

[https://youtu.be/MNzH2LSD\\_J8](https://youtu.be/MNzH2LSD_J8)

## Side Crunch

<b>Trainiert:</b>	Schräge Bauchmuskeln
<b>Beachte:</b>	Den Ellenbogen zum Knie führen, nicht das Knie zum Ellenbogen ziehen.



<https://youtu.be/VdIOY3D9FhE>

## Bear Walk

**Trainiert:** Gerade Bauchmuskeln, unterer Rücken, Oberschenkel, Schultern

**Beachte:** Knie schweben knapp über dem Boden, Nacken entspannen.



<https://youtu.be/-tfVKGTY90g>

## Plank

**Trainiert:** Gerade Bauchmuskeln, oberer Rücken, Schultern

**Beachte:** Bewusst den Bauchnabel einziehen, Nacken entspannen



## Seite 2

<https://youtu.be/9lnh-bZI8s0>

## Side Plank

**Trainiert:** Seitliche Bauchmuskeln, Schultern

**Beachte:** Die Hüfte bewusst Richtung Decke schieben



<https://youtu.be/cErxq4I71UI>

## Russian Twist

**Trainiert:** Gerade und seitliche Bauchmuskeln, unterer Rücken

Beachte:

Rotation kommt aus dem Schultergürtel, Blick folgt der Armbewegung



<https://youtu.be/xFWbXLxcQTk>

## Bicycle Crunch

Trainiert:

Gerade und seitliche Bauchmuskeln, Oberschenkel

Beachte:

Schultern vom Boden lösen, Ellenbogen zum Knie führen



Seite 3

<https://youtu.be/QdUxwJgNJK8>

## V-Crunch

Trainiert:

Gerade Bauchmuskeln, Oberschenkel

Beachte:

Schulterblätter nach hinten unten ziehen, aufrecht bleiben, Beine komplett strecken



<https://youtu.be/EtkrjVBKOpG>

## Toe Touch Crunch

Trainiert:

Gerade und seitliche Bauchmuskeln, oberer Rücken

Beachte:

Schultern vom Boden lösen, Hände zu den Zehenspitzen bringen



<https://youtu.be/pvbNYUGV7kA>

## Reverse Crunch

Trainiert:

Gerade untere Bauchmuskeln

Beachte:

Fersen bewusst Richtung Decke bringen, nicht mit Schwung arbeiten



[https://youtu.be/7\\_gcrgQ3Obk](https://youtu.be/7_gcrgQ3Obk)