

7 Minuten Bauchmuskulatur Training

Die Corona Zeit lässt uns mehr schlemmen, als wir manchmal gerne hätten. Ruck zuck bildet sich ein Bäuchlein, was vorher nie dagewesen ist und wir schnellst möglichst wieder loswerden möchten.

Hierfür möchten wir Ihnen gerne im Folgenden eine Anleitung zu Verfügung stellen:

Insgesamt werden von diesem Zirkel 2 Runden absolviert, um auf eine Trainingsdauer von 7 Minuten zu kommen.

■ Mountain Climbers: 40 Sekunden / 20 Sekunden Pause



1. Liegestützposition einnehmen
2. Linkes Bein in Richtung Brust ziehen und wieder absetzen
3. Selbe Bewegung mit anderem Bein

■ Das Fahrrad : 30 Sekunden



1. Mit Rücken auf Matte legen und halben Crunch ausüben
2. Arme neben Körper
3. Abwechselnd Beine anziehen und Handinnenflächen berühren

■ Russian Twists : 30 Sekunden



1. Auf Matte setzen
2. Beine anwinkeln und anheben
3. Position mit Unterkörper halten und Oberkörper nach links drehen
4. Hände berühren sich auf der gegenüberliegenden Seite
5. Seitenwechsel so oft wie die vergebene Zeit zulässt

■ Diagonal Plank : 20 Sekunden / 20 Sekunden Pause



1. Liegestützposition einnehmen
2. Bauch aktiv anspannen
3. Handfläche heben und den dazugehörigen Arm nach vorne ausstrecken
4. Sobald Position sicher gehalten wird, gegenüberliegenden Fuß anheben und das Bein strecken
5. Position halten

■ V Situp : 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause



1. Mit Rücken auf Matte legen
2. Situp durchführen, Knie dabei anwinkeln
3. Beine wieder ausstrecken und Oberkörper auf Matte ablegen