

Ansicht Bearbeiten Löschen Revisionen

Startseite / Fitness / Workout / Fitness 2024: Das beste Blitz-Workout für einen knackigen Bauch

# Fitness 2024: Das beste Blitz-Workout für einen knackigen Bauch

Ein flacher und trainierter Bauch – davon träumen viele Frauen. Wir haben eine Übung gefunden, die Mountain Climbers, Sit-ups, Planks in den Schatten stellt.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
12.01.2024, 10:46 Uhr

1 / 2

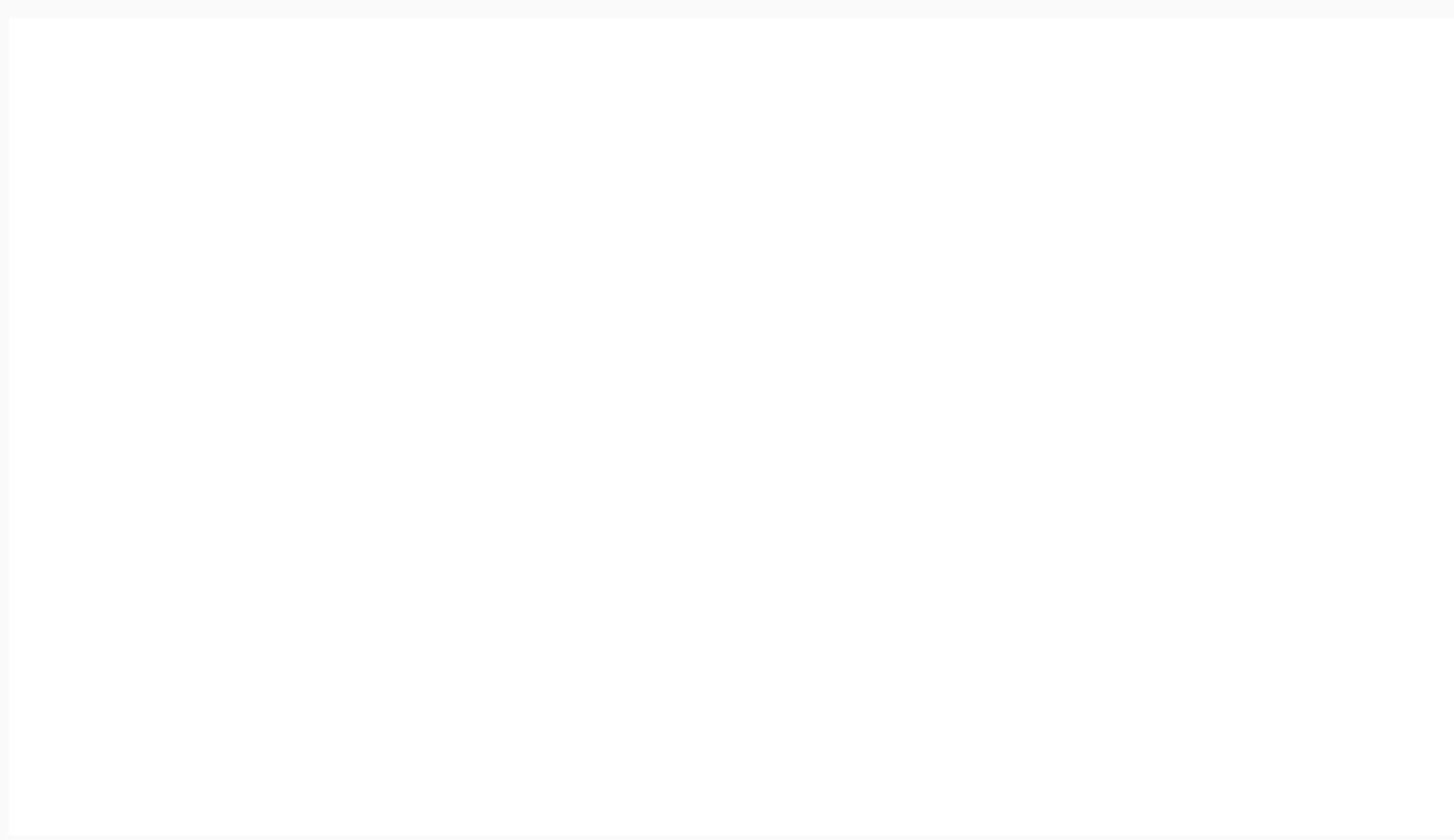


Ein flacher und trainierter Bauch – davon träumen viele Frauen.

Es gibt viele Sportarten, die optimal sind, um die schlaffe Haut am Bauch zu straffen: Joggen, Schwimmen oder Fahrrad fahren regen die Fettverbrennung, stärken die Ausdauer und ganz nebenbei werden die **Bauchmuskeln beansprucht**. Neben Ausdauersport ist auch die **richtige Ernährung** ein wichtiger Aspekt, um für einen flachen Bauch zu sorgen: Wer nährstoff- und ballaststoffreich isst und auf Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie gesunde Pflanzenöle setzt, tut darüber hinaus seinem ganzen Körper etwas Gutes. Ein richtiger Burner sind aber **Muskelübungen für den Bauch**. Und da brauchen Sie nur diese eine, super-effektive Übung in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

## Im Video: So trainieren Sie die unteren Bauchmuskeln richtig!

Richtiges Training der unteren Bauchmuskeln ist entscheidend für eine ausgewogene Muskulatur und eine starke Körpermitte. Beginnen Sie mit Übungen wie Beinheben und Fahrradfahren im Liegen, um gezielt die unteren Bauchmuskeln anzusprechen. Vermeiden Sie Schwungbewegungen und konzentrieren Sie sich auf die Kontrolle der Bewegung. Integrieren Sie auch Übungen wie Planks und Unterarmstütz, um den gesamten Bauchbereich zu stärken. **Mehr Infos gibt's im Video!**



## Das ist das genialste Workout der Welt für einen straffen Bauch

Für diese Übung, die **Hollow Rocks**, brauchen Sie die maximale Körperspannung, denn sie stärkt und stabilisiert vor allem die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Auch wenn die Übung auf den ersten Blick kinderleicht aussieht, ist sie eine knallharte Herausforderung. Aber keine Angst: Wer die Hollow Rocks regelmäßig in seinen Trainingsplan mitaufnimmt, wird schnell Erfolge am Bauch sehen.

## So üben Sie die Hollow Rocks

Für die Hollow Rocks benötigen Sie nur eine Yoga- oder Fitnessmatte.

- Legen Sie sich auf den Rücken
- Strecken Sie dann die Arme neben dem Kopf nach hinten aus.
- Aktivieren Sie nun Ihre Bauchmuskulatur und heben den Rumpf und die Arme sowie die gestreckten Beine vom Boden ab.
- Pressen Sie dabei den unteren Rücken in den Boden, sodass kein Hohlkreuz entsteht.
- Halten Sie Arme, Rumpf und Beine einige Zentimeter über dem Boden und beginnen Sie dann, langsam vor- und zurückzuwippen.
- Wiederholen Sie die Übung 3x mit jeweils 20 Wippbewegungen.

AnfängerInnen können die Übung etwas vereinfachen, in dem sie die Variante mit angelegten Armen oder mit einem ausgestreckten Bein üben.

Lesen Sie auch hier weiter: Abnehmen durch Schwimmen: Mit diesen 3 Tipps schmilzt das Bauchfett >>

## So wird das Bauchmuskeltraining richtig effektiv

### 1. Übungen kontrolliert ausführen

Um bestmögliche Erfolge zu erzielen, ist es wichtig, dass Sie alle Übungen sauber ausführen und dabei auf eine kontrollierte Atmung achten.

Lesen Sie dazu weiter: Fitness 2023: Diese einfache Atemtechnik optimiert jedes Workout >>

### 2. Neue Trainingsreize setzen

Achten Sie auf Variationen, denn es gibt unzählige effektive Bauchübungen für die geraden und schrägen Bauchmuskeln. Unsere Muskeln benötigen immer neue Reize, um zu wachsen.

### 3. Pausen einlegen

Auch wenn es schwerfällt: Muskeln wachsen in den Trainingspausen, weshalb diese genauso wichtig für den Muskelaufbau sind, wie das Training selbst.

### 4. Rücken nicht vergessen

Unsere Bauchmuskeln sind ein Teil des Rumpfes, zu dem auch der Rücken gehört. Wer regelmäßig den Bauch trainiert, sollte genauso oft auch den Rücken kräftigen, um ein Ungleichgewicht und damit verbundene Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Lesenswert: [Bauchtraining ohne Geräte: 4 Übungen für optimale Ergebnisse >>](#)

## Das passiert, wenn Sie täglich Ihren Bauch trainieren

Warum es keine gute Idee ist und wie Sie es besser machen.

ARTIKEL EMPFEHLEN

## MEHR ZUM THEMA

### ÜBUNGEN

#### Das passiert, wenn Sie täglich Ihren Bauch trainieren

Warum es keine gute Idee ist und wie Sie es besser machen.

#### Ellenbogenschmerzen im Alltag: Tipps zur Vorbeugung und Linderung

So bleiben Sie aktiv und schmerzfrei!

#### Die besten Theraband-Übungen für straffe Arme

Sagen Sie tschüss zu Ihren Winkelärmchen und stärken Sie Ihre Muskulatur mit diesen tollen Übungen!

#### Knieschmerzen beim Treppensteigen: 5 Warnsignale, die Sie nicht ignorieren sollten

Was Ihr Körper Ihnen sagen will!

#### Zehschmerzen: Die häufigsten Auslöser und was Sie dagegen tun können

Lesen Sie hier mehr!

#### Schmerzen in der Hüfte: Diese Übungen helfen Ihnen sofort

Schnelle Hilfe für Ihre Hüfte.

## Inhalte im Überblick

- GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept Haferflocken-Pizza](#) [Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken](#)
- FITNESS [Bauchmuskeltraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)
- MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelkäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)
- FRAUENGESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterteilsschmerzen-Keine Periode](#)
- NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräuter](#) [natürliche Blutverdünner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)
- [Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)
- BEAUTY [Für was Kernseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)
- TIERGESUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hund zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Lähmigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie [Grazia](#) [Idee für mich](#) [Jolie](#) [Mädchen](#) [Mein Schlaf](#) [OK! Magazin](#) [Petra](#) [Vital](#)
- [Die 2](#) [Funkuhr](#) [Super TV](#) [TV Piccolino](#) [TV Genie](#) [TV 4x7](#) [TV 4 Wochen](#)
- [Bike](#) [Boote](#) [Gute Fahrt](#) [Modellfahrzeug](#) [Surf](#) [Tour](#) [Yacht](#)
- [Insenio](#) [Leben und erziehen](#) [Mama Reporter](#) [ovy](#) [United Kiosk](#) [Yoga Easy](#)