

# 1a Bauch muskeln

Das ultimative Bauch-Programm

Klaus Arndt



# Inhalt

<b>Super-Bauchmuskeln</b> .....	5
Sit-Ups bringen nicht viel .....	5
Fettabbau durch Diät .....	7
Aerobe Übungen zum Fettabbau .....	10
Wirkungslose Mittel .....	12
Grundsätzliches zum Bauchprogramm .....	16
<b>Die Übungen</b> .....	21
Knieheben hängend .....	21
Bauchpressen .....	27
Bauchpressen am Kabel .....	29
Beinheben sitzend .....	32
1/4 Sit-Up .....	36

## BAUCHMUSKELN

Beinheben alternierend .....	39
<b>Intensitätstechniken</b> .....	43
Superlangsame Wiederholungen .....	43
Abgefälschte Wiederholungen .....	44
Höchstkontraktionsphase .....	45
Stoßartiges Ausatmen .....	45
Aktive Pause .....	46
Geringe Wiederholungszahlen .....	47
Wenige Übungen .....	48
<b>Die Trainings-Zyklen</b> .....	51
Zyklus 1 .....	55
Zyklus 2 .....	57
Zyklus 3 .....	59
Zyklus 4a .....	62
Zyklus 4b .....	65
Zyklus 5a .....	68
Zyklus 5b .....	72
<b>Fragen &amp; Antworten</b> .....	79
<b>Zeichnungen &amp; Diagramme:</b>	
Die Muskeln des Bauches .....	14
Individuelle Struktur der Bauchmuskeln .....	17
Planung Bauchmuskel-Programm für 20 Wochen .....	53
Beispiel für eine Wochenplanung .....	54
Checkliste Bauchprogramm für 20 Wochen .....	76