

**Heinz Helge Fach**

# **Trainingsbuch**

# **BAUCH MUSKULATUR**

Mit Fotos von Horst Lichte und  
Hans-Joachim Thiehemann

**Rowohlt**

# Inhalt

Einführung 7

## Die Grundlagen des Bauchmuskeltrainings 9

Was Sie über die Bauchmuskulatur wissen sollten 10

Anatomische Merkmale der Bauchmuskulatur 10

Bewegungsmöglichkeiten der Bauchmuskulatur 12

Die Bedeutung der Bauchmuskulatur für die Haltung 14

So testen Sie Ihre Bauchmuskulatur 16

Wie Sie das Training gestalten 23

Muskeln oder Fett?-Das Training «gegen den Bauch» 23

Aufbau und Dosierung des Trainings «für den Bauch» 24

Dehnung der Bauchmuskulatur und ihrer Gegenspieler 30

Mobilisation des Beckens und der Wirbelsäule 38

Übungen, auf die Sie verzichten sollten 44

Bauchmuskeltraining während und nach der Schwangerschaft 50

## Das Übungsprogramm 53

Wie Sie mit den Übungen trainieren 54

Hinweise für die Trainingspraxis 55

Steigerung der Belastungsintensität 62

Die Übungen 64

Anspannungsübungen 64

Crunch 80

Beckenheben 188

Rumpfaufrichten und Beckenheben aus der Seitenlage 192

Ganzkörperanspannung und -kräftigung 200

Übungen mit Trainingsgeräten 208

Zugapparat oder Thera-Band 220

## Anhang 229

Variablen des Bauchmuskeltrainings (Übersicht)	230
Dokumentation des Trainings	232
Einteilung der Bauchmuskelübungen (Übersicht)	234
Literatur	235
Der Autor	236