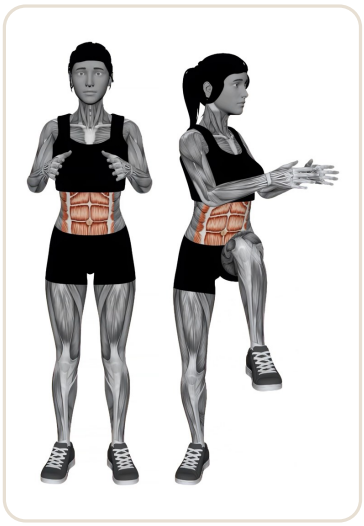
3 BAUCHÜBUNGEN, FÜR DIE DU DICH NICHT AUF DEN BODEN LEGEN MUSST

Für zuhause, mit einer Kurzhantel und ca. 10 Minuten. Dein Nacken hat Pause, und vom Boden aufstehen musst du auch nicht.

WARUM DAS WIRKT

Dein Bauch arbeitet vor allem dann, wenn er dich stabil hält, beim Tragen, Drehen und Bücken. Im Stehen trainierst du ihn so, wie du ihn im Alltag brauchst. Die drei Übungen erreichen die gerade, die schräge und die seitliche Bauchmuskulatur. Bauchfett gezielt wegtrainieren geht leider nicht. **Stärker wird dein Bauch aber sehr wohl.**



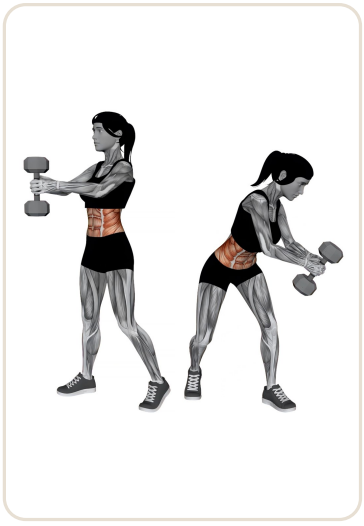
1 KNIEHEBEN MIT DREHUNG

- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Hände locker vor der Brust.
- Ein Knie auf Hüfthöhe heben, Oberkörper zum Knie drehen.
- Bauch fest, der Rücken bleibt lang.
- **Langsam und ohne Hüpfen**, dann die Seite wechseln.

3 Sätze × 10 pro Seite

LEICHTER
An einer Stuhllehne festhalten, Knie nur so hoch wie angenehm.

SCHWERER
Kurzhantel vor der Brust halten oder das Knie 2 Sekunden oben halten.



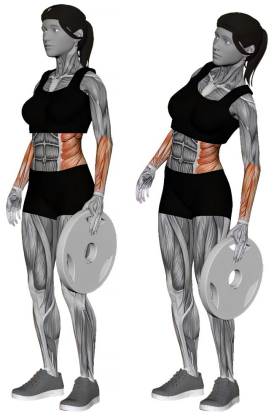
2 HOLZHACKEN MIT KURZHANTEL

- Füße etwas breiter als hüftbreit, Hantel mit beiden Händen.
- Start oben neben der Schulter, die Arme fast gestreckt.
- Schräg nach unten zur anderen Hüfte, Oberkörper dreht mit.
- **Kontrolliert zurück nach oben.** Erst eine Seite, dann wechseln.

3 Sätze × 10 pro Seite

LEICHTER
Leichtere Hantel oder ohne Gewicht, kleinere Bewegung.

SCHWERER
Schwerere Hantel oder 3 Sekunden langsam nach oben.



IM BILD MIT HANTELSCHEIBE

3 SEITBEUGE MIT KURZHANTEL

- Aufrecht stehen, die Kurzhantel in einer Hand neben dem Körper.
- Langsam zur Seite der Hantel neigen, so weit es angenehm geht. Nicht nach vorne kippen.
- Mit der anderen Seite wieder aufrichten, bis du ganz gerade stehst.
- Erst alle Wiederholungen auf einer Seite, dann wechseln.

Keine Hantel? Eine volle Wasserflasche oder Einkaufstasche geht auch.

3 Sätze × 12 pro Seite

LEICHTER
Ohne Gewicht, Hände an den Hüften.

SCHWERER
Schwerere Hantel oder 2 Sekunden langsam aufrichten.

SO STEIGERST DU

- Trainiere **2–3-mal pro Woche**, gern am Ende deines Krafttrainings.
- Gehen **alle Sätze leicht**, nimm mehr Gewicht oder mach langsamer.
- Ein Brennen im Bauch ist okay. Zieht es im Rücken, mach die Bewegung kleiner.

> **„Hättest du locker noch 10 geschafft? Dann war es zu leicht."**
> Ideal ist, wenn am Ende eines Satzes noch 1–3 saubere Wiederholungen gegangen wären.

DU WILLST DRANBLEIBEN?

Diese drei Übungen sind ein guter Start. Wenn du mehr willst, hab ich zwei Wege für dich:

STARK IN 8 WOCHEN

Mein Programm für zuhause: 3 Ganzkörper-Workouts mit Videos und einer Steigerung von Woche zu Woche.

→ **Zum Programm**

12-WOCHEN-ONLINE-COACHING

Dein persönlicher Plan aus deiner Anamnese, jede Woche ein Check-in und ich begleite dich 12 Wochen lang.

→ **Infos auf ninamovesyou.com**

MEHR DAVON?

Neue Folgen von Alltag stark und Wissen rund ums Krafttraining ab 40, direkt in dein Postfach. Kostenlos und jederzeit abmeldbar.

Zum Newsletter

ninamovesyou.com/newsletter

Kennst du eine Frau, die das brauchen kann? Leite ihr das PDF gern weiter. Alle Folgen findest du auf ninamovesyou.com/programme-downloads.

Wichtig: Allgemeine Trainingsinformation, keine medizinische Beratung. Bei Schmerzen, Rektusdiastase oder Beckenboden-Beschwerden vorher ärztlich oder physiotherapeutisch abklären.