

Anfänger-Guide: Bauchmuskel- & Unterkörpertraining

Dieser Trainingsguide richtet sich an Anfänger, die ihre Bauchmuskeln, Beine und den unteren Körperbereich gezielt stärken möchten. Die Übungen benötigen wenig Platz und können größtenteils ohne Geräte durchgeführt werden. Wichtig ist nicht die Geschwindigkeit, sondern eine saubere und kontrollierte Bewegung.

1. Aufwärmen vor dem Training

Vor jedem Training solltest du dich 5–10 Minuten aufwärmen. Dadurch werden Muskeln, Gelenke und Kreislauf vorbereitet. Geeignet sind lockeres Gehen, Hampelmänner, leichtes Joggen auf der Stelle oder Knieheben. Das Aufwärmen reduziert das Verletzungsrisiko deutlich.

Crunches

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine angewinkelt auf. Die Hände liegen locker hinter dem Kopf oder neben den Ohren. Hebe nun langsam den Oberkörper leicht an, bis sich die Bauchmuskeln anspannen. Gehe anschließend kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Ziehe dabei nicht am Nacken und vermeide Schwung.

Empfehlung: Anfänger: 3 Sätze mit jeweils 12–15 Wiederholungen.

Plank (Unterarmstütz)

Stütze dich auf Unterarme und Fußspitzen. Der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuß. Spanne Bauch und Gesäß aktiv an und vermeide ein Hohlkreuz. Halte die Position ruhig und gleichmäßig.

Empfehlung: Anfänger: 20–30 Sekunden halten, 3 Durchgänge.

Kniebeugen

Stelle die Füße etwa schulterbreit auseinander. Gehe langsam in die Hocke, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Die Knie zeigen leicht nach außen und bleiben möglichst hinter den Fußspitzen. Drücke dich anschließend kontrolliert wieder nach oben.

Empfehlung: Anfänger: 3 Sätze mit 10–12 Wiederholungen.

Ausfallschritte

Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Senke den Körper ab, bis beide Beine ungefähr einen 90-Grad-Winkel bilden. Das hintere Knie bewegt sich Richtung Boden, ohne hart aufzusetzen. Drücke dich dann wieder nach oben und wechsle das Bein.

Empfehlung: Anfänger: 2–3 Sätze pro Bein mit 8–10 Wiederholungen.

Glute Bridge

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße nah am Gesäß auf. Hebe nun das Becken langsam an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Spanne dabei bewusst Gesäß und Bauch an. Senke das Becken anschließend langsam wieder ab.

Empfehlung: Anfänger: 3 Sätze mit 15 Wiederholungen.

2. Regeneration & Erholung

Nach dem Training solltest du dich 5 Minuten locker bewegen und die Muskulatur leicht dehnen. Ausreichend Schlaf, genügend Wasser und regelmäßige Pausen helfen deinem Körper bei der Regeneration. Trainiere als Anfänger idealerweise 2–3 Mal pro Woche.

3. Wichtige Anfänger-Tipps

- Trainiere langsam und sauber statt hektisch.
- Schmerzen sind ein Warnsignal – sofort pausieren.
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als harte Einzeltrainings.
- Fortschritte entstehen oft erst nach einigen Wochen.
- Kombiniere Training mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung im Alltag.