ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

BAUCH · RUMPF · STABILITÄT

Bauchmuskelübungen

Stabil, stark und fit im Alltag: Ein kräftiger Bauch unterstützt die Körperhaltung, entlastet den Rücken und sorgt für mehr Stabilität – im Alltag, im Beruf und in der Freizeit.

- 6 Übungen
- Matte
- 2–3-mal pro Woche



Diese Übungen erwarten Sie

1. Dead Bug
2. Crunch
3. Unterarmstütz
4. Beinheben
5. Seitstütz
6. Fahrradbewegung

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

BAUCH · RUMPF · STABILITÄT

Bauchmuskelübungen

Gesundheit ist keine Zauberei.

Stabil, stark und fit im Alltag: Ein kräftiger Bauch unterstützt die Körperhaltung, entlastet den Rücken und sorgt für mehr Stabilität – im Alltag, im Beruf und in der Freizeit.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Dead Bug

10–15 Wiederholungen pro Seite

1. Rückenlage, Arme zur Decke, Knie im 90°-Winkel.
2. Ein Bein strecken, gegengleichen Arm nach hinten führen.



Crunch

10–15 Wiederholungen

1. Rückenlage, Füße aufgestellt, Hände locker am Hinterkopf.
2. Oberkörper langsam anheben, kontrolliert senken.



Unterarmstütz

3 × 20–45 Sekunden

1. Bauchlage, Unterarme aufsetzen, Körper in einer Linie.
2. Bauch und Gesäß anspannen, ruhig atmen.



Beinheben

10–15 Wiederholungen

1. Rückenlage, Hände neben dem Körper.
2. Beine langsam anheben, ohne Hohlkreuz, kurz vor dem Boden stoppen.



Seitstütz

3 × 20–40 Sekunden pro Seite

1. Seitlich auf den Unterarm stützen.
2. Körper in einer Linie, Hüfte anheben, Seiten wechseln.



Fahrradbewegung

10–15 Wiederholungen pro Seite

1. Rückenlage, Hände am Hinterkopf.
2. Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen.

Ziel

Mehr Stabilität und Körperbewusstsein, weniger Rückenprobleme, mehr Energie im Alltag.

Empfehlung

Sauber und kontrolliert ausführen, ruhig atmen, regelmäßig trainieren (2–3-mal pro Woche).

Wichtig

Die Übungen sind für gesunde Personen geeignet. Bei bestehenden Beschwerden vorher ärztlich oder mit dem Fachteam abklären.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.