

# Bauch & Rücken workout

Für einen starken Rücken und flachen Bauch

von Dirk Pinnig



## WARNHINWEISE

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen.

Bei akuten Rückenbeschwerden, Herzkreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und Ausführung der Bewegungen, und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam.

## EINLEITUNG

Das **Bauch & Rücken Workout** ist so aufgebaut, dass alle wichtigen Muskelgruppen zur Stabilisation des Oberkörpers sowie zur Straffung von Bauch und Taille trainiert werden. Die einzelnen Übungen mit unterschiedlichen Varianten und Levels sorgen für optimale Trainingsreize und somit schnelle Erfolge. Ein Wechsel zwischen Bauch- und Rückentraining macht das Training abwechslungsreich und intensiv – dennoch fühlt es sich dabei erstaunlich „leicht“ an.

Die Intensität der Übungen können Sie individuell steuern und an Ihre Bedürfnisse anpassen. Die Kurzprogramme beinhalten verschiedene Trainingsschwerpunkte und unterstützen Sie in Ihrem individuellen Training.

## HINWEISE ZUM TRAINING MIT DIESER DVD

Für alle Workouts dieser DVD benötigen Sie ausschließlich eine Gymnastikmatte und evtl. ein Handtuch, welches, in Rückenlage unter den Kopf gelegt, den Nacken entlasten kann.

Bei Verspannung in der Nackenmuskulatur können Sie, wie im Workout gezeigt, den Kopf mit den Händen unterstützen. Grundsätzlich sollte die Nackenmuskulatur den Kopf allerdings halten können, daher empfiehlt es sich, zu Trainingszwecken immer wieder „freie“ Übungen einzubauen.

Das Kurzprogramm *Nackenrelax* umfasst ausschließlich Übungen mit einer gezielten Nackenentlastung.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, schauen Sie sich in Ruhe die jeweilige Übungsausführung und die Ausgangspositionen an.

**Trainieren Sie grundsätzlich aus stabilen Ausgangspositionen.** Um das Becken zu stabilisieren, werden in Rückenlage die Beine angewinkelt und die Fersen mit angezogenen Füßen sanft in den Boden gedrückt. Varianten dieser Ausgangsposition sind beispielsweise die Beine rechtwinklig anzuheben und frei zu halten oder bei angewinkelten Beinen die Fersen auf einem Stuhl abzulegen.

Sollten Sie z. B. in der Rückenlage den Nacken überstrecken, so unterstützen Sie den Hinterkopf mit einem Handtuch.

**Achten Sie unbedingt auf eine „geführte“ Bewegung. Das bedeutet, Hin- und Rückweg des Bewegungsablaufs werden gleichermaßen unter Spannung ausgeführt.** So können Sie zum einen den Trainingseffekt verdoppeln und stellen zum anderen sicher, dass die Bewegung korrekt und schonend ausgeführt wird. Grundsätzlich sollten Sie bei den einzelnen Trainingssätzen die Spannung zwischen den Wiederholungen halten, z. B. beim Absenken des Oberkörpers im Crunch den Kopf NICHT ganz ablegen, womit erreicht wird, dass der Bauch angespannt bleibt.

Besonders beim Bauchtraining und in der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur sollte man auf eine **weiche und fließende Atmung** achten. Vermeiden Sie eine Pressatmung (Warnsignale sind Druckgefühl im Kopf, starke Gesichtsröte, angespannte Gesichtsmuskulatur) indem Sie Ihrem persönlichen Atemrhythmus folgen, laut dabei reden oder zählen oder auf ein weiches,

gebrumstes „mmm“ ausatmen. Wenn Sie Ihren Atemrhythmus der Bewegung anpassen möchten, sollten Sie ausatmen, wenn sich der Körper gegen die Schwerkraft bewegt, z. B. beim Crunch in der Aufwärtsbewegung. Bei angespanntem Beckenboden wandert die Atmung durch das Anspannen der Bauchmuskulatur in den Brustkorb und die Flanken hinein.

Die Beckenbodenanspannung ist ein elementarer Bestandteil im Bauch- und Rücken- Training und ist für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig. Bei der Ansteuerung der drei Beckenboden-Ebenen wird das Gesäß mit angespannt, der Bauchnabel wird eingezogen und die Taille wird „schmal“. Um dem Venendruck entgegenzuwirken, atmen Sie beim Lösen des Beckenbodens ein und entspannen Sie den ganzen Körper mit der Ausatmung. Versuchen Sie, den Beckenboden auch im Alltag regelmäßig mit zu trainieren.

Wärmen Sie sich vor jedem Training gründlich mit einem **Warm-up** auf. Diese DVD enthält zwei unterschiedliche Versionen, die entweder einzeln oder zusammen trainiert eine gute Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung sicherstellen.

Beenden Sie Ihr Training nach Möglichkeit immer mit einem Stretching, da es angenehm entspannend auf die Muskulatur wirkt.

**Für das gesamte Training gilt: Führen Sie nur so viele Wiederholungen aus, dass Sie alle Bewegungen kontrolliert steuern können.** Wenn Sie die Intensität des Trainings steigern möchten, können Sie auf Level II umsteigen. Dies sollten Sie aber erst dann tun, wenn Sie alle Übungen auf Level I sicher beherrschen.

Das Kurzprogramm *Bauch & Rücken für Einsteiger* ermöglicht einen sanften Start in das Training.

Wenn Sie den Trainingseffekt verstärken möchten, können Sie entweder die Übungsgeschwindigkeit erhöhen, mehr Wiederholungen durchführen oder die Erholungszeiten verkürzen.

Die Kurzprogramme *Bauch intensiv* und *Rücken intensiv* können als anspruchsvollere Ergänzung eingesetzt oder verknüpft werden.

Um einen optimalen Erfolg zu erzielen, sollten Sie 3-4 Mal wöchentlich trainieren oder zeitoptimiert die Kurzprogramme einsetzen.

Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie die Übungen einzeln anwählen, oder sich Ihre Lieblingsprogramme selbst zusammenstellen.

Einleitung	4 Min.	6. Seitliche Bauchmuskulatur	5:31 Min.
Warm-up I + II	8 Min.	7. Bauch isometrisch	4:14 Min.
Das Workout	46 Min.	8. Untere Bauchmuskulatur	4:14 Min.
Stretching I + II	15 Min.	9. Crunch intensiv	3:18 Min.

## KURZPROGRAMME

Bauch intensiv	25 Min.
Rücken intensiv	21 Min.
Bauch & Rücken für Einsteiger	21 Min.
Bauchtraining mit Nackenrelax	20 Min.
Bauch & Rücken Kurzversion	25 Min.

## EINZELÜBUNGEN

### ÜBUNGEN FÜR DIE BAUCHMUSKULATUR

1. Crunch – gerade Bauchmuskulatur	2:36 Min.
2. Crunch mit Nackenrelax	3:03 Min.
3. Bauch & Beckenboden	3:49 Min.
4. Schräge Bauchmuskulatur	3:31 Min.
5. Rotation Bauch	2:18 Min.

## EINZELÜBUNGEN

### ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR

10. Unterer Rücken	2:40 Min.
11. Rücken & Beckenboden	2:26 Min.
12. Bauch & Rücken statisch Level 1	1:24 Min.
13. Rücken-Mobilisation	0:59 Min.
14. Bauch & Rücken statisch Level 2	2:00 Min.
15. Oberer Rücken	3:00 Min.
16. Rückenstrecker	3:53 Min.
17. Rücken- und untere Bauchmuskulatur	4:15 Min.
18. Rücken intensiv	2:26 Min.

## DIRK PINNIG...

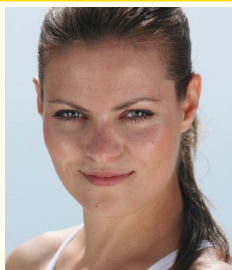
... hat in Heidelberg Sport- und Sportwissenschaften studiert. Seine vielfältigen Ausbildungen im Fitness- und Gesundheitssport, gekoppelt mit seinen langjährigen praktischen Erfahrungen in Fit-

nessstudios und Rehabilitationszentren, bilden die Grundlage für seine Tätigkeit als Trainersausbilder bei unterschiedlichen Sportdachverbänden.

Mit Konzeptentwicklungen, Vorträgen und Workshops begleitet er renommierte Unternehmen, Institutionen und Krankenkassen in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Durch seine Weiterbildungen als Gesundheitsmoderator, Systemischer Coach und Organisationsentwickler ist **Dirk Pinnig** heutzutage ein bundesweit gefragter Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement.





## INA MÜNSBERG

Die diplomierte Sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig ist als ehemalige Leistungssportlerin im Kunstturnen seit 1995 erfolgreich in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Die Inhaberin der Firma **ZEITGEIST Consulting** ist als Ausbilder, Qualitätsprüfer, Consultant, Personal Lifestyle Coach und Fitness Trainer aktiv. Unternehmen und Privatpersonen profitieren international von ihrer Erfahrung.

**weitere Infos und Kontakt:**  
[www.zeitgeist-consulting.de](http://www.zeitgeist-consulting.de)



## THOMAS BERGHOFF

Der Dipl.-Trainer für Sportrehabilitation und Dipl. Fitness Master Trainer (Universität Bayreuth) ist außerdem *International BodyART Elite Instructor* (BodyART School München) und Kampfsport-Trainer (Kyokushinkai Full Contact Karate). Als international tätiger Fitness-Experte hat er sich auf ganzheitliche Trainingskonzepte spezialisiert.

**weitere Infos und Kontakt:**  
[www.4-arts.de](http://www.4-arts.de)

## CREDITS

• **Darsteller:** Ina Münsberg, Thomas Berghoff • **Regie:** Elli Becker • **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele • **Aufnahmeleitung:** Axel Bold • **Kamera:** Michael Gsell • **Bühne/Grip:** Jörg Heinzmann • **Assistenz Kamera/Kamera 2:** Patrick Heck • **Maske:** Mira Kunac • **Garderobe:** Margot Sessler, Emel Sahin-Gsell • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Foto:** Sarah Ungan • **Assistenz Set:** Margot Sessler, Emel Sahin-Gsell, Daniel Huckele, Annabell Huckele, Thomas Huckele, Adrian Berger • **Drehbuch/Konzept:** Elli Becker, Dirk Pinnig • **Screenesign/Menüdesign:** Rainer Huckele • **Schnitt:** Elli Becker • **Assistenz Schnitt:** Daniel Huckele • **Grafik/Layout:** [www.vectorhafen.de](http://www.vectorhafen.de) • **Texte:** Elli Becker, Dirk Pinnig • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Textredaktion:** Julia Hildebrandt • **Sprecherin:** Andrea Husak • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro • **Mastering:** Stefan Fornaro • **Programm:** Dirk Pinnig • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • [www.upmc.de](http://www.upmc.de) • [www.fitnessRAUM.de](http://www.fitnessRAUM.de) • **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH, [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) • **Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt:** [www.immoteam-eldelfin.com](http://www.immoteam-eldelfin.com)