

# Bauchmuskeltraining im Sitzen

Wir stärken unsere Mitte.

Laura Brendel  
Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Sportabzeichenreferentin



**Ihr braucht** Stuhl  
Genügend Raum für ausgestreckte Beine

## **Beschreibung** Runde 1: Knie zur Brust ziehen

Setzt euch mittig auf den Stuhl ohne Euch anzulehnen. Schiebt den Stuhl soweit zurück, dass Ihr genügend Beinfreiheit habt. Stützt euch leicht mit den Händen links und rechts an den Stuhlkanten ab. Die Beine sind in den Knien gebeugt und die Füße stehen locker hüftbreit auf dem Boden. Hebt nun beide Knie gleichzeitig langsam zur Brust an. Der Oberkörper bleibt aufrecht oder lehnt sich leicht zurück, um das Gleichgewicht zu halten. Achtet darauf, die Bauchmuskeln aktiv anzuspannen. Senkt die Beine dann kontrolliert wieder ab, ohne sie vollständig auf dem Boden abzusetzen. Wiederholt die Übung fünf- bis zehnmal, jeweils langsam und kontrolliert.

## **Runde 2: Beine ausstrecken und nach oben führen**

Setzt euch auf die Kante des Stuhls und haltet Euch mit den Händen zur Stabilisierung an die Seiten des Stuhls fest. Stellt die Füße nebeneinander und hebt sie leicht vom Boden ab.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

Streckt nun die Beine gerade nach vorne aus und führt sie dann langsam und gestreckt nach oben in Richtung Decke, soweit es Euch möglich ist. Achtet darauf, den Rücken möglichst gerade und aufrecht zu halten oder leicht zurückzulehnen. Senkt die Beine dann langsam wieder nach unten, ohne sie ganz abzulegen. Wiederholt die Übung fünf- bis zehnmal, jeweils langsam und kontrolliert.

### **Runde 3: Fahrradfahren**

Setzt euch mittig auf den Stuhl und stützt Euch leicht mit den Händen ab. Stellt die Füße nebeneinander und hebt beide Beine in die Luft, sodass die Knie gebeugt sind. Beginnt nun, mit den Beinen in der Luft zu treten, als würdet ihr auf einem Fahrrad fahren. Achtet darauf, dass der Oberkörper stabil und angespannt bleibt, während der Rücken möglichst gerade oder leicht nach hinten geneigt ist, um die Bauchmuskeln stärker zu aktivieren. Tretet für ca. 20 bis 30 Sekunden oder zählt 15 bis 20 Fahrradtritte.

- Varianten**
- Streckt die Arme nach vorne aus – statt Euch an den Stuhlkanten festzuhalten.
  - Verdoppelt die Wiederholungszahlen.
  - Führt die Beine tiefer zum Boden ohne ihn dabei zu berühren.
  - Zieht die Knie soweit es geht zur Brust und haltet sie dort, so lange ihr könnt.