




7 Tage Core-Fokus: Bauch & Rücken stärken

Dieser 7-Tage-Workoutplan konzentriert sich auf die Stärkung der Körpermitte – also Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Alle Übungen sind ohne Geräte durchführbar, für zuhause geeignet und dauern jeweils etwa 15–20 Minuten. Jede Einheit enthält 1 Aufwärmübung, 4 Core-Übungen mit Beschreibung und 1 Dehnübung für den Rücken oder Bauch.

Tag 1 – Basis stärken

 Fokus: Rumpf stabilisieren

Warm-up

- Hüftkreisen (30 Sek)

Core-Übungen


- Plank (Unterarmstütz) – 3x20 Sek
 - Lege die Unterarme auf den Boden, Ellbogen unter den Schultern. Beine gestreckt, Körper bildet eine Linie. Bauch anspannen, Rücken nicht durchhängen lassen.
- Crunches – 3x15
 - Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Hände an die Schläfen. Oberkörper leicht anheben, dabei den unteren Rücken am Boden lassen.
- Beinheben – 3x12
 - Auf den Rücken legen, Hände unter das Gesäß. Beide Beine gestreckt langsam anheben und wieder absenken – nicht ablegen.
- Superman – 3x15

➤ Auf den Bauch legen, Arme nach vorne strecken. Arme und Beine gleichzeitig anheben, kurz halten, dann absenken.

Dehnen

- Kobra-Stretch – 30 Sek

Tag 2 – Seitliche Bauchmuskulatur

 Fokus: Rotation & Kontrolle

Warm-up

- Rumpfdrehen im Stand (30 Sek)

Core-Übungen

- Seitstütz – 2x20 Sek je Seite

➤ Seitlich auf den Unterarm stützen, Körper bildet eine Linie. Hüfte anheben und Position halten.

- Russian Twists – 3x20

➤ Auf den Po setzen, Beine anheben, Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Mit beiden Händen abwechselnd nach links und rechts drehen.

- Seitliches Beinheben im Liegen – 3x12

➤ Seitlich hinlegen, oberes Bein gestreckt anheben und senken.


- Plank mit Hüftdrehung – 3x10

➤ Im Unterarmstütz die Hüfte abwechselnd nach links und rechts Richtung Boden drehen.

Dehnen

- Knie zur Brust (Rückenlage) – 30 Sek

Tag 3 – Rückenfokus

 Fokus: Rückenmuskulatur gezielt aktivieren

Warm-up

- Katzenbuckel-Pferderücken – 5 Wiederholungen

Core-Übungen

- Superman – 3x20 Sek

➤ Auf den Bauch legen, Arme nach vorne strecken. Arme und Beine gleichzeitig anheben, kurz halten, dann absenken.

- Beckenheben – 3x15

➤ Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße am Boden. Hüfte anheben, bis der Körper eine Linie bildet.

- Bird-Dog – 3x12 je Seite

➤ Im Vierfüßlerstand rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, kurz halten, absetzen. Seitenwechsel.


- Schwimmer – 3x15

➤ Auf dem Bauch liegend Arme und Beine abwechselnd heben und senken (wie Kraulen).

Dehnen

- Kindhaltung – 1 Min

Tag 4 – Dynamik & Balance

 Fokus: Core mit Bewegung

Warm-up

- Seitneigen im Stand (30 Sek)

Core-Übungen

- Bergsteiger (Mountain Climbers) – 3x30 Sek

➤ Im Liegestütz abwechselnd Knie schnell zur Brust ziehen – wie Laufen am Boden.

- Fahrrad-Crunch – 3x20

➤ Auf dem Rücken liegend abwechselnd rechten Ellbogen zum linken Knie führen und umgekehrt.

- Plank mit Schultertipps – 3x20

➤ Im Liegestütz abwechselnd mit einer Hand die gegenüberliegende Schulter berühren, ohne Becken zu verdrehen.

- Seitstütz mit Hüftheben – 2x10 je Seite

➤ Im Seitstütz die Hüfte langsam senken und wieder anheben.

Dehnen

- Rücken drehen im Sitzen – 30 Sek

Tag 5 – Core für Haltung & Alltag

 Fokus: Stabilität aufbauen

Warm-up

- Brustöffner im Stand – 30 Sek

Core-Übungen

- Plank auf Händen – 3x20 Sek
- Seitlicher Crunch im Liegen – 3x15
 - Auf die Seite legen, obere Hand am Kopf, Oberkörper zur Hüfte ziehen.
- Knieheben im Sitzen – 3x15
 - Auf einem Stuhl sitzen, beide Knie gleichzeitig anheben, ohne Schwung.
- Beinheben seitlich – 3x12 je Seite
 - Seitlich stehen, Bein gestreckt zur Seite heben, Bauch anspannen.

Dehnen

- Rückenstrecker dehnen – 30 Sek

Tag 6 – Mobilität & Core-Mix

 Fokus: Dehnen + Halten

Warm-up

- Knieheben im Stand – 30 Sek


Core-Übungen

- Käfer (Dead Bug) – 3x12
 - Rückenlage, Beine 90°, Arme nach oben. Rechtes Bein und linken Arm gleichzeitig strecken – dann wechseln.
- Brücke – 3x20 Sek
 - Wie Beckenheben – Hüfte nach oben drücken und halten.
- Seitstütz mit Rotation – 2x10 je Seite
 - Im Seitstütz den freien Arm unter dem Körper durchziehen und zurück.
- Knie zur Brust mit Spannung – 3x10
 - Rückenlage, Knie zur Brust ziehen, dabei Bauch fest anspannen.

Dehnen

- Twist im Liegen – 30 Sek

Tag 7 – Flow & sanfter Abschluss

 Fokus: Ganzheitlicher Core-Tag

Warm-up


- Tiefe Bauchatmung mit Spannung – 5 Atemzüge

Core-Übungen

- Sonnengruß mit Fokus auf Bauch – 2 Runden
 - Abfolge aus Yoga: Berg, Vorbeuge, Brett, Kobra, Hund, zurück in Stand – betont mit Rumpfspannung.
- Langsame Crunches – 2x15
 - Wie normale Crunches – aber besonders langsam und kontrolliert ausführen.
- Haltung in Stuhlposition – 2x30 Sek
 - In die Kniebeuge gehen (wie auf einem imaginären Stuhl), Arme nach vorne strecken, halten.
- Superman-Halten – 3x20 Sek
 - Wie Superman, aber Position oben 20 Sekunden halten.

Dehnen

- Knie zur Stirn in Rückenlage – 30 Sek

 ****Tipp:**** Achte bei jeder Übung auf eine stabile Rumpfhaltung, kontrollierte Ausführung und ruhige Atmung. Trainiere regelmäßig und in deinem Tempo – so stärkst du nachhaltig deinen Core!