

# 💪 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!