

## News Mai 2007

### **Jetzt ans Bauch-Workout denken! Der nächste Sommer kommt bestimmt!**

Neue Studien zeigen: Ideal fürs Bauchtraining sind Übungen, die das Becken stabilisieren und eine gute Haltung fördern.

Gut ausgebildete Bauchmuskeln gelten für viele als Kennzeichen eines trainierten, ästhetischen Körpers.

Starke Bauchmuskeln haben darüber hinaus grundsätzliche Bedeutung, wenn es um eine gute Haltung und einen gesunden Rücken geht. Vor allem durch häufiges Sitzen kommt es zur Abschwächung und Erschlaffung der Muskeln, die man nur durch ein gezieltes Workout auffangen kann. Und in der Trainingswissenschaft gibt es mittlerweile neue Erkenntnisse, die Ihr Bauchtraining noch effektiver machen.

Also ran an den Bauch!! Tipp – vielfältigst trainieren. Crunches allein genügen nicht.

Wer mag kann bei mir einige Übungen per mail anfordern oder eine Spezial Bauch-Workout buchen (auch als Gruppentraining).