

Bauchmuskeltrainer

Date : 1. Januar 2014

Bauchmuskeltrainer



Es gibt verschiedene Geräte, die sich für das Training der Bauchmuskeln eignen und damit in die Kategorie der Bauchmuskeltrainer fallen. Dazu gehört die Bauchpresse. Bauchpressen gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen. Für die Übungen an der Bauchpresse sollten Sie die Bauchmuskulatur immer in Spannung halten. Lassen Sie sich im Fitnessstudio vor der Benutzung der Bauchpresse als Bauchmuskeltrainer von einem erfahrenen Trainer in das Gerät einweisen, bzw. lesen Sie die Bedienungsanleitung in Ruhe und aufmerksam durch, wenn Sie sich eine Bauchpresse für Zuhause angeschafft haben, damit Sie effektiv und ohne Verletzungsgefahr trainieren können.

Auch für den Klassiker unter den Übungen für die Bauchmuskulatur - den Crunch – können Trainingsgeräte eingesetzt werden. Dazu stehen im Bereich der Bauchmuskeltrainer so genannte Bodenroller oder Abrollhilfen zur Verfügung, die die Bewegungen und die Wiederholungen der Bewegungen vereinfachen. Daneben kann auch eine Trainingsbank genutzt werden, um den Crunch zu absolvieren. Auch beim Trainieren mit Bauchmuskeltrainern für den Crunch, sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Bauchmuskeln stets angespannt halten.