



SIXPACK TRAINING MIT SIFU CENGIZ!

Sie geben beim Bauchmuskeltraining immer Vollgas, sehen aber kaum Fortschritte? Sifu Cengiz zeigt Ihnen, wie Sie in kurzer Zeit Erfolge verbuchen können!

| Sifu Cengiz // www.ebmas-bl.de

BAUCHMUSKELTRAINING

1. Übung für den unteren Bauchmuskelbereich: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und querer Bauchmuskel (transversus abdominis)



Setzen Sie sich ziemlich weit vorne auf eine Bank oder einen Stuhl. Halten Sie sich mit den Händen fest. Strecken Sie Ihre Beine ganz aus. Die Fersen sollten dabei ca. 10-20 cm vom Boden entfernt sein. (Ausgangsposition)



Ziehen Sie Ihre Beine nun zur rechten Seite in die Waagerechte nach oben. Danach gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.



Nun erfolgt die gleiche Bewegung zur linken Seite. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.



Ziehen Sie nun die gestreckten Beine in der Mitte hoch und anschließend erneut zurück in die Ausgangsposition.



Ziehen Sie nun Ihr rechtes Knie an.



Ziehen Sie nun direkt im Anschluss Ihr linkes Knie an.

Abschluss des Übungszyklus. Die vier Bewegungen ergeben zusammen eine Wiederholung.

Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 5-10 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Profi: 4-6 Sätze mit 25-30 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

2. Übung für die unteren Bauchmuskelpartien: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und querer Bauchmuskel (transversus abdominis)



Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 3-6 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 7-10 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

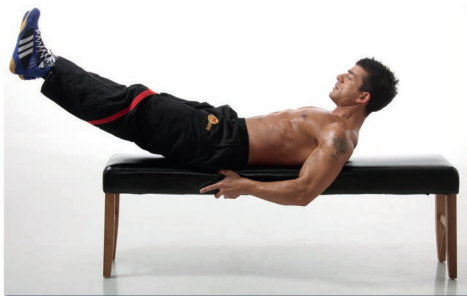
Profi: 4-6 Sätze mit 12-15 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Diese Übung stellt die Steigerung für Übung Nr. 1 dar. Dabei nutzt man das Gewicht eines Medizinballs (ca. 5 kg) (oder einer Sporttasche etc.), um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Logischerweise bleiben dabei die Beine immer gestreckt, damit man den Ball nicht verliert.



BAUCHMUSKELTRAINING ► FORTSETZUNG

3. Übung "Kombinationsübung 1" für die oberen, unteren und seitlichen Bauchmuskelpartien: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und querer Bauchmuskel (transversus abdominis)



Ausgangsposition: Beide Beine ausgestreckt im 45°-Winkel ca. 5 Sek. halten!



Linkes Knie anziehen und dabei mit dem rechten Ellenbogen diagonal das Knie berühren. Rechtes Bein leicht ausgestreckt lassen.



Dieselbe Bewegung zur anderen Seite.



Beide Knie anwinkeln und die Ellenbogen zum Knie führen (klassische Sit-Ups).



Beide Beine ausgestreckt ca. 60°-hochziehen und 5 Sek. halten!

Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 5-10 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Profi: 4-6 Sätze mit 25-30 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

4. Übung "Kombinationsübung 2" für die oberen, unteren und seitlichen äußeren Bauchmuskelpartien: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und äußerer schräger Bauchmuskel (obliquus externus abdominis)



Ausgangsposition: Beide Beine um 45°-anwinkeln, Arme orthogonal zur Decke ausstrecken und die Schulterblätter anheben.



Dieselbe Übung mit versetzen Armen. Zuerst rechten Arm ausstrecken und dann den linken Arm ausstrecken.



Linkes Knie anziehen und Hände unterhalb der Oberschenkel zusammenführen (klatschen). Dieselbe Bewegung auf der anderen Seite.

Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 5-10 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

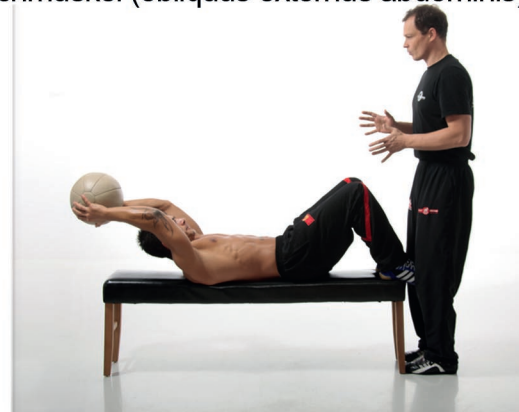
Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Profi: 4-6 Sätze mit 25-30 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Abschluss des Übungszyklus. Die fünf Bewegungen ergeben zusammen eine Wiederholung.



5. Übung "Partnerübung mit Medizinball" für die oberen, unteren und seitlichen äußeren Bauchmuskelpartien: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und äußerer schräger Bauchmuskel (obliquus externus abdominis)



Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend werden die Arme hinter den angehobenen Kopf geführt, Beine angewinkelt, Partner fixiert die Füße mit den Knien und hält den Medizinball (ca. 5 kg).

Aufrichten und den Medizinball in die Hände nehmen. Zurückgehen und die Arme mit dem Medizinball hinter den Kopf führen. Dabei bleibt der Kopf oben.

Wieder hochkommen und dem Übungspartner den Ball zurückgeben. Anschließend ohne Ball zurück in die Ausgangsposition gehen. Wiederholen, aber diesmal beim Zurückgehen den Ball seitlich (abwechselnd rechts und links) hinter den Kopf führen. Dazwischen immer ohne Ball die Arme gerade hinter den Kopf führen.

Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 4-6 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 6-10 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Profi: 4-6 Sätze mit 12-15 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Abschluss des Übungszyklus. Die vier Bewegungen ergeben zusammen eine Wiederholung.

6. Übung "Partnerübung" für die oberen und seitlichen äußeren Bauchmuskelpartien: Gerader Bauchmuskel (rectus abdominis) und äußerer schräger Bauchmuskel (obliquus externus abdominis)



Ausgangsposition: Aufrecht stehend, die Arme gerade waagrecht ausgestreckt, die Handflächen zusammen. Knie leicht angewinkelt, Fußspitzen zeigen 45 Grad nach innen! Körperspannung permanent halten! Partner drückt beide Arme des Übenden

kräftig (mit Schwung) nach außen. Der Übende hält kräftig dagegen und führt die Arme schnell aber kontrolliert zurück zur Mitte. Dies erfolgt unter permanenter Anspannung aller Bauchmuskeln. Die Übung wird in alle vier Richtungen nacheinander wiederholt. (rechts-links und oben-unten)

Abschluss des Übungszyklus. Die vier Bewegungen ergeben zusammen eine Wiederholung.

Empfehlung:

Anfänger: 2-3 Sätze mit 5-10 Wiederholungen (ca. 45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Fortgeschrittene: 3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen (ca. 30-40 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Profi: 4-6 Sätze mit 25-30 Wiederholungen (ca. 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Für alle Übungen gilt: Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie während der Übungen mit einer konstanten Bauchspannung arbeiten und die Geschwindigkeit gleichmäßig aufrecht erhalten. So wird die beste Durchblutung der jeweiligen Muskelpartien gewährleistet und somit auch deren Aufbau.

Wichtig: Jedem Übenden sollte klar sein, dass ein gezielter Muskelaufbau, z.B. der eines "Six-Packs", nicht allein von den praktizierten Übungen abhängt, sondern von verschiedenen Faktoren. Es genügt nicht, ab und zu mal die Übungen auszuführen. Man sollte sich ein realistisches, den eigenen Möglichkeiten angepasstes Trainingsziel setzen und entsprechend oft die Übungen ausführen. Ebenfalls sehr wichtig ist eine ausgewogene und individuell abgestimmte Ernährung.

Layout // www.volcaniza-works.com





WING T ZUN

TECHNIKSERIE 1 | freie Anwendung mit Grundtechniken aus der "Chum Kiu" (2. waffenlose Wing Tzun Form)



Sifu Cengiz steht seinem Angreifer (Sihing Carsten) gegenüber.



Geradliniger Angriff mit offenen Händen (z.B. Greifen) Man Sao/Wu durch die Mitte entgegen.



Sifu Cengiz leitet die gestauchte Energie des Angreifers durch Doppel Lan-Sao links und rechts an seinem Körper vorbei.



Anschließend zwingt er den Gegner mittels Stich in die Augen in die Knie ...



... und es erfolgt ein Frontkick zum Solarplexus, um den Gegner endgültig außer Gefecht zu setzen.





Nun erfolgt der Gegenkonter durch Doppel Fak-Sao zum Hals des Gegners.



Sifu Cengiz // www.ebmas-bl.de // ebmas.net |





WING T ZUN

TECHNIKSERIE 2 | freie Anwendung aus der "Muk-Yan-Chong-Fa" (Holzpuppentechnik)



Sifu Cengiz steht seinem Angreifer (Sihing Carsten) gegenüber.



Der Angreifer staucht und drückt die Arme von Sifu Cengiz nach oben, um den Weg für einen tiefen Angriff zu ermöglichen.



Sifu Cengiz leitet die gestauchte Energie des Gegners weiter und übernimmt den Angriff mit einem Jat-Sao (li. Arm) ...



...gleichzeitig kontert er mit einem rechten Fak-Sao an den Hals des Gegners.



Anschließend greift Sifu Cengiz den Gegner mit einem F o k - S a o (Hakenhand am Nacken) und reißt ihn nach unten ...



... während er gleichzeitig einen Uppercut zum Kehlkopf ausführt.



Um den Gegner endgültig außer Gefecht zu setzen, bricht Sifu Cengiz die Balance des Angreifers durch einen Zirkelschritt/Fußfeger, und reißt ihn gleichzeitig mit einem Lap-Sao (Zugangriff am linken Arm)/Fok-Sao (Hakenhand am Nacken) zu Boden.



Durch einen Kick auf den Rücken wird der Gegner am Boden kontrolliert.

TECHNIKSERIE 3 |

freie Anwendung mit Grundtechniken aus der "Chum-Kiu"

(2. waffenlose Wing Tzun Form)



Sifu Cengiz steht seinem Angreifer (Sihing Carsten) gegenüber.



Der Angreifer greift den Arm, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen & anschließend zu attackieren. Sofort hält Sifu Cengiz den Gegner mit einem Lan-Sao (Riegelarm) auf Distanz.



...um ihn gleichzeitig mit einem Sidekick zum Bauch...



TECHNIKSERIE 3 |



...zwingt Sifu Cengiz den Gegner zu Boden und setzt ihn so außer Gefecht.



und anschließendem Ellenbogenschlag zum Rücken...



Mit einem gezielten Kniestoß zum Brustbein ...



Die dabei gestauchte Energie leitet Sifu Cengiz mit einem Ausfallschritt sowie einem Lap-Sao (Zugangriff am Arm) weiter und kontert gleichzeitig mit einem Fak-Sao (Handkantenschlag) zum Unterkiefer des Gegners.



...und einem Sidekick zum Knie abzuwehren.



Sifu Cengiz // www.ebmas-bl.de // ebmas.net |