

## 5 effektive Gehübungen für eine tägliche Routine



### Gehübungen aktivieren die tiefe Rumpfmuskulatur und straffen deine Taille sowie Haltung.

Ab einem fortgeschrittenen Alter reagiert der Bauchbereich oft weniger gut auf klassische **Workouts**. Ein wichtiger Grund: Viele Geräteübungen isolieren Muskeln und nehmen dem Körper genau das ab, was im Alltag entscheidend ist – Balance, Koordination und das Halten von Spannung in aufrechter Position. Gehen und gehbasierte Übungen funktionieren genau umgekehrt: Mit jedem Schritt muss deine Körpermitte stabilisieren. Wenn du das gezielt nutzt, wird Gehen zu einem sehr effektiven Werkzeug gegen Bauchüberhang.

Nachfolgend stelle ich Euch fünf einfache Walking-Drills vor, die ohne Geräte auskommen, deine tiefe Rumpfmuskulatur beanspruchen und speziell den unteren Bauchbereich mitarbeiten lassen.

Auch **die britische Gesundheitsbehörde (NHS)**, dass zügiges Gehen Ausdauer verbessert, Kalorien verbrennt und das Herz-Kreislauf-System stärkt – schon kurze, schnellere Gehphasen können einen deutlichen Gesundheitseffekt haben und beim Gewichtsmanagement helfen. Diese allgemein bekannten Effekte bilden die Basis, auf der die spezialisierten Walking-Übungen für die Körpermitte aufbauen.

### Warum Walking-Drills den gesamten Körper besonders gut transformieren?

Du profitierst du vor allem von Bewegungsmustern, die:

- ✓ **aufrecht** stattfinden (statt hauptsächlich im Sitzen oder Liegen),
- ✓ **kontrolliert** und nicht vom Schwung dominiert sind,
- ✓ **rhythmisch** und länger durchführbar bleiben.

Die vorgestellten Walking-Drills aktivieren vor allem die tiefen Bauchmuskeln, die:

- ✓ den Bauch nach innen ziehen,
- ✓ die Wirbelsäule stabilisieren,
- ✓ und deine Haltung aufrichten.

Statt kurzer, intensiver Spitzen setzt du auf **dauerhafte, moderate Spannung**. Damit trainierst du den Rumpf so, dass er im Alltag länger „aktiv bleibt“ – das führt zu einem sichtbar strafferen Taillebereich und einer aufrechten Haltung, wodurch der Bauch auch optisch flacher wirkt.

## 1. High-Knee Power Walk – Gehen mit kraftvollem Kniehub

Beim High-Knee Power Walk machst du aus einem normalen Schritt eine Bewegung, in der deine Körpermitte die Hauptarbeit leistet.

### Effekt auf den Bauch:

- ✓ Der hohe Kniehub fordert besonders die **unteren Bauchmuskeln**.
- ✓ Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht und stabil – das trainiert deine **Rumpfkontrolle**.
- ✓ Das relativ ruhige, aber kräftige Tempo sorgt für **konstante Spannung** statt kurzfristiger Spitzen.

### So führst du die Übung aus:

1. Stelle dich aufrecht hin, Arme etwa im 90°-Winkel an den Seiten.
2. Setze einen Schritt nach vorn und hebe dabei das Knie in Richtung Hüfthöhe.
3. Der gegenüberliegende Arm schwingt natürlich nach vorne.
4. Wechsle Seite für Seite in gleichmäßigem Rhythmus.
5. Führe die Übung für etwa **60 bis 90 Sekunden** aus.

## 2. Walking Core Braces – Gehen mit bewusst angespanntem Rumpf

Hier geht es darum, den Bauch bewusst anzuspannen, **bevor** du gehst – und diese Spannung während des Gehens zu halten.

### Effekt auf den Bauch:

- ✓ Aktiviert gezielt die **tiefe Bauchmuskulatur**, die den Bauch nach innen zieht.
- ✓ Fördert eine **stabile Wirbelsäule** und schont die Gelenke.
- ✓ Baut **Ausdauer** in den haltenden Rumpfmuskeln auf – entscheidend für eine dauerhaft straffere Taille.

### So führst du die Übung aus:

1. Stelle dich aufrecht hin und spanne deine **Körpermitte** sanft an (kein hartes „Verkrampfen“, eher so, als würdest du den Bauch leicht nach innen ziehen).
2. Beginne, in kleinen, kontrollierten Schritten nach vorn zu gehen.
3. Lass die Schultern entspannt, zieh die Rippen leicht nach unten.
4. Halte diese Rumpfspannung die ganze Zeit.
5. Gehe so für **2 bis 3 Minuten**.

## 3. Cross-Body Walking Steps – Gehschritte mit kontrollierter Rotation

Diese Variante bringt eine sanfte Drehbewegung in den Oberkörper und beansprucht die **seitliche Bauchmuskulatur**.

### Effekt auf den Bauch:

- ✓ Starke Aktivierung der **seitlichen Rumpfmuskeln**, die für eine schmale Taille wichtig sind.
- ✓ Deine Mitte lernt, **Stabilität und Rotation zu kombinieren** – sehr alltagsnah.
- ✓ Verbessert **Koordination und Gleichgewicht**, was im Alter zusätzlich schützt.

### So führst du die Übung aus:

1. Tritt mit dem rechten Fuß nach vorne.
2. Drehe deinen Oberkörper leicht nach rechts (kontrolliert, nicht ruckartig).

3. Tritt mit dem linken Fuß nach vorne und drehe den Oberkörper leicht nach links.
4. Die Bewegungen bleiben fließend und ohne Hektik.
5. Führe diese Schritte etwa **90 Sekunden** lang aus.

#### 4. Heel-to-Toe Posture Walk – Fersen-Spitzen-Gang für Haltung und Balance

Hier gehst du besonders langsam und setzt die Ferse direkt vor die Zehen des anderen Fußes – wie auf einer Linie.

##### Effekt auf den Bauch:

- ✓ Der schmale Stand fordert dein **Gleichgewicht**, wodurch die Bauchmuskeln permanent mitarbeiten müssen.
- ✓ Längere Zeit unter leichter Spannung beschleunigt den **Straffungseffekt** am Rumpf.
- ✓ Deine Körperhaltung verbessert sich, der Bauch wirkt auch im Stehen und Sitzen **flacher**.

##### So führst du die Übung aus:

1. Gehe nach vorne und setze die Ferse des vorderen Fußes **direkt vor die Zehen** des hinteren.
2. Blick nach vorne, Brust angehoben.
3. Spanne mit jedem Schritt leicht deinen Bauch an.
4. Bewege dich langsam und bewusst.
5. Mache das für etwa **1 bis 2 Minuten**.

#### 5. March-and-Hold Walk – Gehen mit kurzer Balance-Pause

Das kurze Anhalten nach jedem Schritt verhindert, dass du dich von Schwung „tragen“ lässt. Die Körpermitte muss hierbei zusätzlich aktiv stabilisieren.

##### Effekt auf den Bauch:

- ✓ Die Pause oben in der Bewegung zwingt deine **unteren Bauchmuskeln**, Becken und Oberkörper zu stabilisieren.
- ✓ Verringert den Anteil des **Momentums** und erhöht den Anteil echter Muskelarbeit.
- ✓ Stärkt zusätzlich Hüftmuskeln und verbessert deinen gesamten Gang.

##### So führst du die Übung aus:

1. Setze einen Schritt nach vorn und hebe das Knie.
2. Halte diese Position für etwa **2 Sekunden**.
3. Setze den Fuß wieder ab und wechsele das Bein.
4. Halte deinen Oberkörper aufrecht, die Körpermitte aktiv.
5. Wiederhole das für **60 bis 90 Sekunden**.

#### Wie oft und wie lange solltest du diese Drills einbauen?

Bereits **10 Minuten zügiges Gehen pro Tag** bringen messbare gesundheitliche Vorteile und können zur empfohlenen wöchentlichen Bewegungszeit beitragen. Diese Walking-Drills lassen sich nahtlos in solche Gehphasen integrieren.

##### Beispiel für einen Einstieg (3–4-mal pro Woche):

- ✓ 3 Minuten normales, zügiges Gehen zum Aufwärmen
- ✓ 1 Minute High-Knee Power Walk

- ✓ 2 Minuten Walking Core Braces
- ✓ 1,5 Minuten Cross-Body Walking Steps
- ✓ 1–2 Minuten Heel-to-Toe Posture Walk
- ✓ 1 Minute March-and-Hold Walk
- ✓ 3 Minuten lockeres Gehen zum Ausklingen

Gesamtdauer: etwa **12–15 Minuten**, also in einem Bereich, den offizielle Empfehlungen bereits als sehr hilfreich einstufen.