



SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

BAUCHTRAINER

BAUCHTRAINING ALS
ERFOLGSERLEBNIS

Bauchtraining als Erfolgserlebnis

| | |
|--|-----------|
| VORWORT | 2 |
| MEDIZINISCHER HINTERGRUND | 3 |
| Bauchtraining bei Männern und Frauen - Wo liegen die Unterschiede? | 5 |
| Beanspruchte Muskelpartien beim Bauchtraining | 7 |
| Gesundheitliche Vorteile des Bauchtrainings | 9 |
| Bauchtraining und Ernährung: der Schlüssel zum Erfolg | 12 |
| Was macht einen Sixpack tatsächlich aus? | 18 |
| BAUCHTRAINING - ABER RICHTIG! | 24 |
| Das Bauchtraining als Wissensbaustein | 26 |
| Aufwärmen - das A und O eines effektiven Bauchtrainings | 33 |
| Geeignete Aufwärmübungen für das Bauchtraining | 35 |
| Bauchtraining mit dem Bauchroller | 36 |
| Das Bauchtraining in der Übersicht | 38 |
| Die 10 häufigsten Fehler und wie sie vermieden werden können | 40 |
| TRAININGSPLÄNE | 43 |
| Trainingsbereiche richtig festlegen | 44 |
| Trainingsmethoden für das Bauchmuskeltraining | 46 |
| Die richtige Trainingsplanung | 47 |
| Die notwendige Regeneration der Muskeln | 49 |
| SCHLUSSWORT | 51 |

Fitness und Lifestyle machen einen Großteil des modernen Lebens aus. Die Gesellschaft lässt sich hier dann auch in zwei Phasen gliedern, wie sich der Mensch in ihr verhält und wie er aussieht. Zum einen bestimmt ein ideales Schönheitsbild die Wirkung und das Auftreten einer Person, was den Anspruch an den eigenen Körper stark erhöht, zum anderen sind viele Berufe kaum noch mit körperlicher Anstrengung verbunden, was wiederum Bewegungsarmut nach sich zieht und zu Übergewicht führen kann. **Einhergehend mit einer falschen Ernährung erhöht sich durch Fettleibigkeit das Risiko für Krankheiten. Fettansatz ist dabei ähnlich gefährlich wie langjähriges Rauchen.**

Daher hat sich das Bewusstsein für den eigenen Körper enorm gesteigert. Eine allumfassende Aufklärung im Bereich Sport und Medizin ermöglicht vielen Menschen, stärker auf ihre Gesundheit zu achten und Wert darauf zu legen, sich richtig zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Fitness liegt also weiterhin im Trend und wird auch in Zukunft verstärkt das Aussehen der Menschen bestimmen.

Da allerdings mittlerweile hauptsächlich kognitive Berufe den Markt bestimmen, ist die Bewegungsmöglichkeit nicht den ganzen Tag über gegeben. Die Arbeit findet am Schreibtisch statt, die Bewegung ist stark eingegrenzt. Der Mensch ist also darauf angewiesen, sich nach einem längeren oder auch harten Arbeitstag sportlich zu betätigen.

Ein gesundes Krafttraining und der Muskelaufbau sind dafür beliebte Möglichkeiten, sich entspannt zu fühlen, auch wenn es auf den ersten Blick eher mühselig wirkt. Neben den positiven Effekten eines schönen Körpers, zeigt sich die sportliche Aktivität auch ausgleichend für den Geist. **Für einen gestressten Menschen gibt es nichts Besseres, als sich sportlich zu betätigen, da dabei nicht nur die Gesundheit gefördert wird, sondern sich in gleicher Weise der Kopf abschaltet.** Die notwendige Entspannung wird unmittelbar nach dem Sport erfolgen. Dazu ist nicht immer ein Wellness-Programm notwendig.

Sport und Bewegung schaffen grundsätzlich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Hinzu kommen auch die gesellschaftlichen Ansprüche, eine gute Figur zu machen. Die Methoden und Trainingsprogramme sind vielseitig, lassen sich auch auf den Menschen individuell abstimmen, was natürlich auch notwendig ist, da die Ansprüche und Zielsetzungen von Mensch zu Mensch verschieden sind.

Dazu hat nicht jeder Zeit und Lust, nach der Arbeit in ein Fitnesscenter zu gehen, um den Ausgleich zu schaffen; dagegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten. Neben Liegestützen, Spinning oder Joga gehört auch das Bauchtraining dazu. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm mit der Hilfe verschiedener Fitnessgeräte kann in den eigenen vier Wänden den gleichen Effekt erzielen. Mit der richtigen Methode ist es einfach, sich fit und attraktiv zu halten.

Das Bauchtraining lässt sich überall umsetzen und kann mit ganz bestimmten Fitnessgeräten unterstützt und erweitert werden. Genauer betrachtet werden sollen nun die gesundheitlichen Aspekte, die Vorteile, die das Bauchtraining für den Menschen mit sich bringt, wie Bauchtraining beim Abnehmen helfen kann, wie und in welcher Form es umgesetzt werden kann, wie die einzelnen Muskelpartien trainiert werden sollen, welche Fehler umgangen werden können und wie einfach der Weg ist, eine sportliche Figur zu erhalten, die dann wiederum auch das Selbstbewusstsein stärkt.



MEDIZINISCHER HINTERGRUND

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Ein flacher oder muskulöser Bauch hat neben dem optischen Aspekt auch für die Gesundheit einige Vorteile. Dennoch gibt es beim Bauchmuskeltraining genügend Fehler, die genau das Gegenteil bewirken und daher vermieden werden sollten. Ein falsches Training und die falsche Ernährung gehören dazu, ebenfalls können der Ablauf und die Dauer vollkommen verkehrt geplant werden.

Die Bauchmuskeln sind bei allen Menschen ähnlich ausgeprägt. Sie liegen allerdings unter einer Fettschicht, die, je nach Veranlagung und Genen, bei den Menschen unterschiedlich stark vorhanden ist. Bauchfett sieht nicht nur optisch nicht schön aus, sondern hat auch negative Auswirkungen auf den Körper, kann dabei zu ernsthafteren Problemen führen oder sogar die Gesundheit angreifen.

Wer den Bauch trainiert, wird hier das erste Zeichen setzen, um zu zeigen, dass körperliche Fitness mit Attraktivität Hand in Hand geht. Für das Aufbautraining sind verschiedene Übungen und Trainingsgeräte vorhanden, die den Ablauf vereinfachen und nach und nach eine deutliche Stärkung der Muskulatur am Bauch bewirken. **Dazu gehört natürlich auch der Wille, das Trainingsprogramm in seinen Alltag einzubauen.**

Wichtige Voraussetzungen, um den Bauch zu trainieren, sind eine ausgeprägte Bauchmuskulatur und ein niedriger Körperfettanteil. Natürlich ist nicht jeder Mensch von Natur aus mit diesen Bedingungen ausgestattet. Bevor das Bauchmuskeltraining demnach beginnen kann, müssen erst andere Schritte erfolgen, um eine Wirkung zu erzielen und den Bauch sportlich zu formen.

Das bedeutet, bevor es an das Bauchtraining geht, muss zunächst der Körperfettanteil gesenkt werden. Die Ansätze der Bauchmuskulatur werden erst sicht-

bar, wenn der Körperfettanteil unter 15 Prozent liegt. Auf dieses Thema wird in diesem Buch noch ausführlich eingegangen, vorab sollen aber noch einige andere Punkte betrachtet werden.

Nicht nur das Bauchtraining selbst, auch der Körperfettanteil unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen erheblich. Der Mann möchte ein Sixpack und die Muskelpartien sichtbar machen, die Frau legt mehr Wert auf einen besonders flachen Bauch. Dazu haben Männer am Bauch einen Fettanteil von etwa zehn Prozent, während dieser bei Frauen deutlich höher liegt und dazu auch anders verteilt ist.

Das Bauchtraining kann erst effektiv stattfinden, wenn der *Körperfettanteil gesenkt ist*. Das bedeutet, überschüssiges Bauchfett muss verbrannt und abgebaut werden, um überhaupt mit dem Training der Bauchmuskulatur beginnen zu können. Die Bauchmuskeln liegen unter dieser Fettschicht, die je nach körperlichen Eigenschaften und Gesundheit mehr oder weniger dick ist. Solange sie vorhanden ist, sind die Bauchmuskeln weiterhin verdeckt, können also durch ein Bauchtraining nicht sofort sichtbar gemacht werden.

Dem gegenüber bleibt der andere Punkt ebenso wichtig. **Um den Aufbau der Bauchmuskulatur optimal zu beginnen, ist ein niedriger Körperfettanteil alleine nicht ausreichend. Die Bauchmuskeln müssen durch ein wirkungsvolles Trainingsprogramm aufgebaut und gestärkt werden.** Übungen zielen ganz konkret auf den Aufbau dieser einzelnen Muskelpartien ab und müssen regelmäßig durchgeführt werden. Männer und Frauen bedienen sich dabei verschiedener Methoden, um den Bauch nach den eigenen Bedingungen attraktiv und muskulös zu formen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

BAUCHTRAINING BEI MÄNNERN UND FRAUEN - WO LIEGEN DIE UNTERSCHIEDE?

Grundsätzlich sind Bauchmuskelübungen gleichermaßen bei Frauen und Männern wirksam. Alleine die Grundvoraussetzungen und Ansprüche unterscheiden sich voneinander. Ebenso spielt die genetische Veranlagung eine Rolle, wie gut die Bauchmuskulatur ausgebildet ist und wie viel Fett an dieser Stelle angesetzt wird. Das Training wird also regelmäßig stattfinden müssen und auch mit einer strenger Ernährung einhergehen.

Der Unterschied zeigt sich nicht nur geschlechtsspezifisch in charakterlichen Eigenschaften, sondern gerade auch beim Körperbau und der Umsetzung sportlicher Aktivitäten.

Männer sind allgemein größer, schwerer und muskulöser als Frauen. Sie besitzen auch von Natur aus einen geringeren Körperfettanteil.

Hier kann natürlich nur von einem Durchschnitt ausgegangen werden. Etwa *vierzig Prozent Muskelgewebe* weist der männliche Körper auf, wobei der Fettanteil bei etwa *15 Prozent* liegt. Bei Frauen wiederum macht das Muskelgewebe etwa *30 Prozent* aus, das Fettgewebe dann *25 Prozent*. Das bedeutet, dass selbst die sportlichste

Frau dennoch einen höheren Fettanteil im Körper aufweist als es bei Männern der Fall ist. Daher ist der Mann von Natur aus auch schneller und kräftiger.

Der Aufbau der Muskulatur ist dagegen bei Männern und Frauen gleich. Trotzdem ist der Muskelaufbau für Männer einfacher als für Frauen, was allerdings nicht ganz so problematisch ist, da der ästhetische Faktor bedingt, dass Frauen weniger muskulös wirken möchten als vielmehr ausreichend trainiert, während Männer auf den optischen Aspekt der sichtbaren Muskeln Wert legen. Frauen wiederum sind deutlich besser im Ausdauersport.

Im Durchschnitt weisen Frauen *etwa zwei Drittel der Kraft* von Männern auf, was auf die Muskelmasse allgemein zurückzuführen ist. Das ist die Absolutkraft, wobei dann die relative Kraft in den gemessenen Werten wieder zwischen Mann und Frau ausgeglichen wirkt. Das gilt z. B. im Bereich des Oberkörpers, nicht so sehr im Bereich der Beine oder Arme.

Gegenüber Männern ist die Beinmuskulatur bei Frauen sehr stark ausgeprägt, während die Armmuskulatur bei Männern wiederum stärker ist. Das zeigt sich z. B. bei Kniebeugen, wo die Frau im Vorteil ist, während bei Liegestützen oder

Klimmzügen der Mann den Sieg davonträgt.

Der männliche Körper erhält den Kraftzuwachs durch eine Kombination von neuronalen Faktoren und Hypertrophie. Unter letzterem wird die Größenveränderung oder Zunahme des Umfangs von Organen und Gewebe gesehen, wobei Sportler dann **hypertrophische Effekte** erzielen, wenn die Muskeln ausgebildet werden und wachsen. Damit einher geht auch der Kraftgewinn. Bei Frauen wiederum ist Hypertrophie eher am Anfang vorhanden und wird dann wieder reduziert bzw. gleichbleibend erhalten. Für eine Steigerung der Kraft sind dann eher neuronale Faktoren verantwortlich.

Auch der Hormonhaushalt unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen. Zweitere verfügen über weniger körpereigene Androgene, was mit sich bringt, dass der Muskelaufbau schwieriger ist. Männer haben von Natur aus einen höheren Anteil an Testosteron, daher ist der Aufbau der Muskelmasse allgemein schneller möglich.

Sicherlich ist für viele Frauen der reine Muskelaufbau allerdings auch nicht ausschlaggebend. Vielmehr besteht die Befürchtung z. B. beim Gewichtstraining zu viel Masse zulegen. Frauen möchten den Körper besonders schlank, fest und straff. Hier gilt es, Muskeln aufzubauen, um Fett abzubauen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das wird mit bestimmten Übungen dann eher erzielt als mit reinem Krafttraining, wobei dann beim Muskelaufbau an Beinen und Armen viel eher das Gewicht der Hanteln eine Rolle spielt als die Kraft, die tatsächlich aufgewendet wird.

Bei vielen Trainingsmethoden ist neben dem Krafttraining die Wiederholungsarbeit notwendig. **Da haben Frauen gegenüber den Männern den klaren Vorteil, da sie ausdauernder sind.** Beim Bauchtraining wiederum sind andere Aspekte wichtig.

Es kommt nicht auf Wiederholungen oder Regelmäßigkeit an, sondern auf ein komplex intensives Training. Männer und Frauen müssen hier ähnlich stark trainieren. Die Unterschiede rücken dann in dieser Hinsicht wieder ganz natürlich zusammen, alleine in ästhetischer Hinsicht bleibt es differenziert.

Während Männer die Muskulatur am Bauch sichtbar hervorheben möchten, so dass ein „Waschbrettbauch“ entsteht, möchten die meisten Frauen den Bauch eher straffen. Der Bauch verkörpert die gute Bikini-Figur, das Trainieren der Bauchmuskeln soll daher eher dabei helfen, die Figur zu erhalten oder gegebenenfalls Gewicht zu verlieren. Das bedeutet auch, dass neben den Bauchübungen ein weiteres Kraft- und Ausdauertraining stattfinden sollte.

Sowohl das Sixpack der Männer als auch der flache Bauch der Frauen kann in einem Fitnessstudio oder von zu Hause aus trainiert werden. Die Wiederholung der Übungen und die Variationsvielfalt des Trainings lassen sich so hervorragend in den Alltag integrieren, wobei der Zeitaufwand durchaus nicht zu verachten ist.

Bauchtraining ist wesentlich anstrengender als der Muskelaufbau an anderer Stelle. Dennoch sind auch Bauchmuskeln wie andere Muskeln und können auch so trainiert werden.

Ausreichend kann schon eine halbe Stunde am Tag mit einem intensiven Trainingsprogramm sein, um den Erfolg nach wenigen Wochen zu erreichen. Maßgebend ist neben dem Training auch die danach notwendige Entspannung. Dauerhafter Erfolg ist nur aus einer Kombination aus Krafttraining, Ausdauertraining, Erholung und gesunder Ernährung möglich. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

BEANSPRUCHE MUSKELPARTIEN BEIM BAUCHTRAINING

Das Bauchmuskeltraining findet auf mehreren Ebenen statt, um den Muskelaufbau an ganz bestimmten Stellen zu bewirken. Es handelt sich um ein sehr komplexes Trainingsprogramm und hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen, die miteinander kombiniert zum erfolgreichen Ergebnis führen.

Entscheidend für das Training sind alle Bauchmuskeln. Das betrifft sowohl die obere, die seitliche als auch die untere Bauchmuskulatur. Besonders stark werden die gerade Bauchmuskulatur und die seitliche Bauchmuskulatur trainiert, für die es bestimmte Trainingseinheiten gibt.

Sowohl die eine als auch die andere Muskulatur kann intensiv bearbeitet werden, **wobei nicht alleine klassische Übungen wie „Crunches“ oder „Sit-ups“ ausschlaggebend sind.** Hier ist die Abwechslung enorm wichtig.

Dazu ist das eigene Körpergewicht bzw. der eigene Körperfettanteil ein weiterer Punkt, der immer mit eine Rolle spielt. Bauchtraining zielt auf die Bearbeitung der verschiedenen Muskeln ab, wird mit anderen Übungen verbunden, so z. B. mit einem Rückentraining, da der Rücken immer den Gegenspieler zur Bauchmuskulatur bildet und daher in ausgleichender Weise ebenfalls trainiert gehört.

Zusätzlich kann das Training dann mit einem Fitnessgerät ergänzt werden, z. B. eine Faszienrolle oder einem Bauchroller. Ebenfalls ist eine Matte notwendig, um die aufliegenden Flächen, Knie, Gelenke zu schonen und Verletzungen vorzubeugen. Die Intensität der Übungen wird über Abwechslung, schnelle Wiederholung der Übungen und Pausen reguliert. **Dazu ist, wie gesagt, auch eine ausgewogene Ernährung wichtig, um die Bauchmuskeln zu stärken.**

Um zu verstehen, weshalb bestimmte Trainingsmethoden die Bauchmuskeln stärken, ist es ratsam, sie in ihren Bestandteilen zu kennen. Jede Bauchmuskelgruppe dient bestimmten Funktionen und Bewegungen, wobei dann auch die Übungen darauf abzielen, diese Bewegungen zu imitieren oder zu unterstützen. Die gerade Bauchmuskulatur benötigt andere Übungen als die schräge, da sie auch andere Aufgaben erfüllt.

Funktion und Anatomie der verschiedenen Bauchmuskeln

Die gesamte Bauchmuskulatur besteht aus zweifach angelegten Skelettmuskeln, die den gesamten Bauch- und Beckenraum durchwandern und das Becken wiederum mit dem Brustkorb verbinden. Durch die Bauchmuskulatur ist die gesamte Bewegung des Rumpfes möglich, so z. B. das Drehen oder Neigen des Körpers.

Die Muskeln an dieser Stelle werden ebenfalls beansprucht, sobald sich das Volumen des Bauches ausdehnt oder minimiert.

Die Bauchmuskulatur wird in drei Muskelpartien geteilt. Die vordere Bauchwandmuskulatur besteht aus

dem geraden Bauchmuskel und dem Pyramidenmuskel. Die lateinische Bezeichnung für den geraden Bauchmuskel, der beim Bauchmuskeltraining beansprucht wird, lautet „Musculus rectus abdominis“.

Seitlich liegen drei Bauchmuskeln, die als äußerer schräger Bauchmuskel, als innerer schräger Bauchmuskel und als quer verlaufender Bauchmuskel bezeichnet werden.

Hinten liegt dann die Bauchwandmuskulatur aus einem quadratischen Lendenmuskel und einem großen Lendenmuskel. Diese spielen für das Bauchtraining insofern eine wesentliche Rolle, weil sie durch Rückentraining mittrainiert werden müssen, damit ein Ausgleich geschaffen wird. Der Lenden- und Hüftbereich hat also auch eine Auswirkung auf die Bauchmuskeln.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die gesamte Bauchmuskulatur besteht also aus vielen Muskelschichten, die verschieden angeordnet sind und auch unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Neben der reinen Bewegung wird so beispielsweise auch die gesamte Atmung reguliert, weshalb diese beim Bauchtraining einen wesentlichen Aspekt ausmacht. Sobald z. B. Druck auf den Bauchinhalt ausgeübt wird, kann sich die Atmung verändern.

Zwischen den vier großen Bauchmuskeln liegen feste Faserstrukturen, die als Faszien bezeichnet werden. Auch auf diese kann durch ein optimales Training, z. B. mit einer Faszienrolle, Einfluss genommen werden. Sie können gestärkt und aufgebaut werden.

Der gerade Bauchmuskel besteht aus vier Bäuchen, die durch Sehnen getrennt liegen und durch die, werden sie ausreichend trainiert, der sogenannte „Waschbrettbau“, auch „Sixpack“ genannt, sichtbar wird. Deshalb wird hier von Paketen oder in der englischen Bezeichnung von einem „pack“ gesprochen. Durch den geraden Bauchmuskel ist eine kraftvolle Rumpfbewegung und Beugung möglich, das Ausatmen und zum Teil auch die Seitneigung. Er verläuft als Brustbeinfortsatz bei den Rippen und geht dann ins Schambein über.

Zwischen seitlichen Rippen und dem Becken liegt die äußere schräge Bauchmuskulatur. Sie ermöglicht die Drehung des Rumpfs zur Gegenseite, macht eine Seitenneigung möglich und unterstützt die Ausatmung und die Bauchpresse.

Zwischen äußeren schrägen und quer verlaufenden Muskeln liegt fächerförmig die innere schräge Muskulatur. Sie bildet einen rechten Winkel zu den Faszien des äußeren schrägen Bauchmuskels. Die Funktionen sind dieselben und wirken unterstützend.

Die Faserschicht ist eine weißlich schimmernde Zone, die „Liniea alba“ genannt wird und zwischen den geraden

Bauchmuskeln liegt. Diese Faszien sind für die gesamte Stabilität der Bauchwand wichtig und ermöglichen ebenfalls das Ausdehnen oder Reduzieren an dieser Stelle, z. B. bei einer starken Gewichtszunahme oder Schwangerschaft. Auch diese Region wird dann dementsprechend korrigiert. Nach einer Schwangerschaft kann die Frau dann durch ein bestimmtes Trainingsprogramm zu ihrem flachen Bauch zurückfinden. *Alternativ kann die Bauchdecke auch gestrafft werden.*

Zurück zu den Partien, die beim Bauchmuskeltraining beansprucht werden

Der äußere und seitliche Bauchmuskel sind, wie gezeigt, die Muskulatur, die trainiert werden kann. Da der gerade Bauchmuskel ebenso für die Beugung der Wirbelsäule verantwortlich ist, ist die Kombination von Bauch- und Rückentraining optimal. Alle Bewegungen, die der Oberkörper durchführt, hängen mit dem geraden Bauchmuskel zusammen.

Die seitlich von diesem Muskel liegenden Partien bestimmen die Drehbewegungen des Körpers und werden z. B. *durch bestimmte Sportarten besonders gefordert und trainiert, darunter leichtathletische Wurfdisziplinen oder Tennis.* Ein gut trainierter Rücken ist also für die Gesundheit genauso wichtig wie ein gut trainierter Bauch.

Findet das Bauchtraining im Wechsel mit einem ausgewogenen Rückentraining statt, wird der gesamte Oberkörper stabilisiert. Die gerade Bauchmuskulatur wird in acht einzelne und kontrahierbare Elemente gegliedert, so dass das Training dieser Muskulatur in einen oberen und unteren Anteil aufgeteilt wird. Genauer heißt das, dass ein Trainingsprogramm eine bestimmte Muskelgruppe aufbaut und sich in der Auswirkung auch auf die Funktion dieser Muskelgruppe ausrichtet. Da die Bauchmuskeln für die Dehnung und Beugung des Rumpfes zuständig sind, basieren Übungen auf dieser Bewegungsrichtung.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

GESUNDHEITLICHE VORTEILE DES BAUCHTRAININGS

Das gezielte Trainieren der gesamten Bauchmuskulatur stärkt nicht nur die Bauchregion und wirkt besonders auch in optischer Hinsicht ästhetisch, sondern bringt auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Hier kann man sich immer bewusst machen, wie sehr die Funktionen im Körper miteinander zusammenhängen, so wie auch der Rücken den Gegenspieler zum Bauch bildet.

Die Verbindung zwischen einem starken Rücken und einem trainier-

ten Bauch erzeugen einen Ausgleich, der große Wirkung mit sich bringt. Beide werden in der Muskulatur aufgebaut und wirken aufeinander.

Die meisten Sportarten beanspruchen hauptsächlich den Rumpf als eine Art Übertragungsglied zu den Impulsen der Beine und den oberen Extremitäten. Das liegt daran, dass neben dem Gebrauch der Arme viel gerannt wird.

Das Bauchmuskeltraining findet hauptsächlich in liegender Stellung oder im Stehen statt, beinhaltet aber ähnliche Komponente, darunter die Drehbewegung des Rumpfes, um be-

sonders die schrägen Bauchmuskeln zu trainieren.

Während die Bewegung bei anderen Sportarten auf verschiedene Muskelpartien verteilt wird, kann mit dem Rücken- und Bauchtraining eine ganz bestimmte Muskelregion beansprucht werden. Dazu ist alleine ein unterstützendes Fitnessgerät nötig, nicht viele verschiedene, da ansonsten der Effekt nicht erzielt werden kann. Wer das Bauchtraining optimal umsetzen möchte, sollte auf ein einziges Hilfsgerät zurückgreifen, z. B. eine Faszienrolle zur Unterstützung.

Bauchtraining gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden

In erster Linie bewirkt ein regelmäßiges Bauchmuskeltraining die *Beseitigung diverser Haltungsschwächen*. Eine falsche Haltung kann sich über die Jahre einschleichen, manchmal fast unbemerkt. Sie führt nach und nach zu Muskelverhärtungen und schließlich zu Schmerzen und Verspannungen, die dann wieder durch Hilfsmaßnahmen beseitigt werden müssen.

Diese Verhärtungen treten hauptsächlich in den Faszien auf, die als Weichteilkomponente des Bindegewebes in Bauch und Rücken vorhanden ist und feine und zähe Häutchen darstellen, die die einzelnen Muskeln umschließen und voneinander trennen. Das Spannungsnetz zieht sich dabei durch den gesamten Körper, bildet Schichten zwischen Muskeln oder zwischen Gelenken und Knochen. Auch die Nerven werden mit Faszien umhüllt.

Da Faszien sehr anpassungsfähig sind, z. B. wenn das Körperfett sich verändert und Gewicht zugelegt wird, dehnt sich der Bereich aus. Ebenfalls wird Lymphe durch die Faszien transportiert, in der wiederum alle Abbauprodukte der Zellen und die Aufbaustoffe für die Zellen im Körper bewegt werden. Das geschieht durch die Muskelkraft.

Die Ursache für Verspannungen liegt dementsprechend in den Muskeln, wenn durch wenig Bewegung oder eine falsche Haltung die Faszien verkleben und sich der Transport im Körper staut.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Dabei entsteht Fibrinogen, ein gelöster Stoff der Lymphe, der sobald er sich verhärtet zu Fibrin wird, das unlöslich ist und Schmerz verursacht. Betroffen sind dann durch die Struktur der Faszi- en auch die Nervenendigungen selbst und haben Auswirkung auf das Nervensystem, über das der Mensch keine bewusste Kontrolle hat, das selbstständig alle wichtigen Funktionen im Körper regelt, darunter z. B. die Versorgung der Organe, die Atmung, den Aufbau des Knochen- und Muskelgewebes oder die Verdauung.

So kann nicht nur eine **falsche Haltung**, sondern auch **Stress** Auslöser für Verspannung und Schmerz sein. Ungewohnte oder zu hastige Bewegungen führen zu Zerrungen oder Verhärtungen der Muskeln. Eine falsche Körperhaltung wiederum wird immer weiter aufgebaut, da der Mensch automatisch eine Schonhaltung einnimmt, um die Schmerzen oder Verspannungen zu entlasten. Dadurch verkürzen sich die Faszi- en und die Dehnbarkeit verringert sich. Die Muskulatur kann so nicht mehr ausreichend in Bewegung sein.

Die Bauchmuskelübungen zielen also dementsprechend darauf ab, die Muskulatur wieder zu lösen und aufzubauen. Die meisten Übungen finden im Liegen statt, einige können auch im Stehen absolviert werden, ohne an Effektivität zu verlieren.

Neben einem stärkenden Rückentraining dient das Bauchmuskeltraining gerade in Bereichen von Fitness, Gesundheit und Rehabilitation als wichtiges Aufbauprogramm. Rückenschmerzen sind eine sehr häufige und verbreitete Folge eines stressbedingten Alltags und können nicht alleine durch Massage, Rückentraining und Gymnastik beseitigt werden. Eine Kombination aus Rücken- und Bauchtraining kann hier Wunder bewirken und den Rücken schnell wieder entlasten. Die Ursache wird über das Bauchtraining bekämpft, da die hier trainierten Muskelgruppen mit der Wirbelsäule verbunden sind und diese dann bei auftretenden Schmerzen stark entlasten.

Werden die Bauchmuskeln nicht ausreichend trainiert, kann sich ein **Hohlkreuz** entwickeln, das schnell zu einer falschen Haltung führt und schließlich zu den gefürchteten Verspannungen und Beschwerden.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bauchtraining gegen Bauchfett

Ein anderes Problem ist die Fettschicht, die sich am Bauch bildet. Je nach Veranlagung kann diese Schicht dicker oder dünner sein. Gezielt abgebaut wird sie allerdings nur mit einem Gesamttraining, das neben Bauchübungen auch eine Gewichtsreduzierung mit sich bringt.

Bauchfett kann unangenehme Folgen für die Gesundheit haben. Die Fettschicht produziert verschiedene Signalstoffe, die wiederum Auslöser für schwerwiegende Krankheiten sein können, **darunter Diabetes, Thrombosen, Gefäßkrankheiten oder Herzprobleme.**

Die vom Bauchfett produzierten Hormone wiederum erhöhen das Hungergefühl, das sogar dann auftritt, wenn der Organismus eigentlich über genügend Energiereserven verfügt.

Dazu schüttet die Fettschicht am Bauch Botenstoffe aus, die Einfluss auf den Insulinspiegel haben

und die Wirkung erheblich reduzieren.

Insulin ist in geringer Anzahl nicht nur für einen schlanken und straffen Körper wichtig, weshalb auch der Insulinausstoß eine Rolle für die Gewichtszunahme spielt, sondern ist notwendig, damit die Bauchspeicheldrüse arbeitet. Ohne die Ausschüttung von Insulin wird diese belastet, der Blutzuckerspiegel erhöht sich, was wiederum den Teufelskreis des Hungergefühls auslöst. Dazu erhöht sich das *Risiko für Diabetes Typ II.*

Weiterhin überschüttet Bauchfett den Stoffwechsel mit Signalstoffen, die dann die Blutgefäße verengen oder beschädigen und Entzündungen verursachen können. Daneben werden schädliche Fettsäuren in der Bauchfettschicht produziert, die den Cholesterinspiegel ansteigen lassen und ihn verändern, das heißt, das Verhältnis zwischen LDL-Cholesterin, das die Gefäße beschädigt, und dem HDL-Cholesterin, das die Gefäße schützt wird gestört.

Der menschliche Organismus weist dabei zwei verschiedene Fettspeicher auf. Einmal besteht er aus dem Unterhautfettgewebe, das auch als subkutanes Fett bezeichnet wird, zum anderen aus dem inneren Bauchfett, das viszerale oder intraabdominale Fett.

Das Unterhautfettgewebe ist ein passiver Energiespeicher. Der Körper lagert hier Fett für Notzeiten. Das innere Bauchfett liegt unter den Bauchmuskeln und bettet die einzelnen inneren Organe ein, darunter Bauchspeicheldrüse, Leber und Verdauungsapparat. Dieses ist ausdehnbar, aufgrund der Faszien und kann das Volumen dann auch vervielfachen.

Vorteil bleibt, dass Bauchfett ein Kurzzeitenergiespeicher ist, was bedeutet, dass es wesentlich einfacher ist, Fett am Bauch zu verlieren als vergleichsweise an den Hüften oder Oberschenkel. Die in der Bauchfettschicht gelagerten Energiereserven werden aufgebraucht, sobald Leber und Muskeln arbeiten. Daher kann es, gegenüber dem Unterhautfettgewebe, als aktives Stoffwechselorgan *auch viel schneller abgebaut werden.*

Zwar spielt auch die richtige Ernährung eine Rolle, aber alleine durch eine Diät kann Bauchfett nicht abgebaut werden. Was letztendlich **der Auslöser für den Bauchfettverlust** ist, ist die Anregung des eigenen Stoffwechsels. Das ist nur durch körperliche Aktivität und ein Kaloriendefizit in einer sehr ausgewogenen Ernährung möglich. Hinzu kommen der Aufbau der Muskelmasse und eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport.

Nie unterschätzt werden sollte der allgemeine Alltag in seiner Hektik. Stress oder Bewegungsarmut haben grundsätzlich Auswirkungen auf Geist und Körper und können die innere Harmonie schnell ins Wanken bringen. Die Folge sind neben *Müdigkeit und Erschöpfung auch Gewichtszunahme und Fettansatz.* Gerade der Bauch ist davon betroffen, da der Organismus dort Energie speichert. Falls der Körper in ein Ungleichgewicht gerät, entstehen neue Fettpolster, die dann wieder erst abgebaut werden müssen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

BAUCHTRAINING UND ERNÄHRUNG: DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

In vielerlei Hinsicht hängt das richtige Training mit einer ausgewogenen Ernährung zusammen, die den Fettabbau unterstützt bzw. in ein Gleichgewicht bringt, so dass der Körper genügend Energie erhält, um in seinen Funktionen zu arbeiten, aber auch nicht den Zwang verspürt, Reserven anlegen zu müssen, die dann notgedrungen zu Fettpolstern und Gewichtszunahme führen.

Viele Diäten zielen auf einen schnellen Abbau von Gewicht und Fett, bringen aber den Körperhaushalt auch stark durcheinander. Das verlorene Gewicht kommt nach der Diät, wenn die Ernährung wieder auf normaler Basis erfolgt, schnell wieder auf die Hüften, da der eigene Körper auf den Essensentzug dementsprechend reagiert und seine Reserven schafft, um für den Notfall darauf zurückgreifen zu können. Die Folge ist der bekannte Jojo-Effekt.

Der Körper wird immer dafür sorgen, die benötigte Energie zu erhalten. Die meisten Diäten zielen darauf ab, ganz bestimmte Lebensmittelgruppen auszugrenzen oder die Ernährung auf ein bestimmtes Lebensmittel zu fokussieren, um die Kalorienanzahl, die der Organismus dann aufnimmt, herunterzusetzen.

Natürlich wird der Körper während der Diät durchaus Gewicht verlieren, allerdings ist eine häufig einseitige Ernährung während der Diätenphase nicht nur schwierig, auf Dauer durchzuhalten, sondern entzieht dem Körper auch wichtige Nährstoffe, die nur in einer bestimmten Nahrungskategorie vorhanden sind.

Die Diäten sind häufig durch einen spezifischen Eiweiß- oder Kohlehydrate-Entzug begleitet. Die einseitige Ernährung zeigt sich zunächst als ein positiver Effekt, da in kurzer Zeit viel Gewicht reduziert werden kann, der Körper fährt jedoch während der Zeit einer Diät auf Sparflamme. Das bringt ebenfalls mit sich, dass sich

ein Hungergefühl einstellt und die Diät daher niemals dauerhaft Wirkung zeigen kann.

Wer beginnt, sich bestimmte Lebensmittelgruppen vorzuenthalten, wird diese bald vermissen oder einen Heißhunger darauf entwickeln. Überhaupt ist eine Diät grundsätzlich fragwürdig, da in kurzer Zeit ein Ergebnis erzielt werden soll, das sich nach der Diät dann wieder in den üblichen Ernährungsgewohnheiten verliert. Ernährung sollte daher als Umstellung stattfinden, was bedeutet, dass auch die Wirkung dauerhaft ist. *Nur so ist dann auch ein begleitendes Bauchtraining erfolgreich.*

Natürlich ist jeder Mensch anders gestrickt, hat bestimmte Essgewohnheiten und einen bestimmten Geschmack in puncto Nahrung. Die Ernährung sollte daher Freude bereiten und im normalen Alltag einfach umgesetzt werden können. Um das Bauchtraining beginnen zu können, ist ein individuell angepasster Ernährungsplan sinnvoll.

Bauchspeck ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark vorhanden. Die Ernährung ist daher nicht als einheitliche Variante möglich, um Gewicht abzubauen. Ein eher höherer Fettanteil am Bauch bedarf anderer Ernährungsstrategien als eine Fettschicht, die nur sehr klein ausfällt. Je nachdem ist für den Verlust an Körperfett der Stoffwechsellzustand wichtig. Wird dieser richtig aktiviert, verbraucht der Organismus immer mehr Energie als er durch die Nahrung erhält. Dafür muss nicht gehungert oder eine radikale Diät gestartet, sondern einfach nur ausgewogener gegessen werden. Dabei wird die Kalorienzufuhr heruntergeschraubt.

Die Verteilung der Energiewerte aller Nahrung liegt dann bei 40 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Proteinen. Bei einer dickeren Bauchspeckschicht sollte der Proteinanteil höher liegen, etwa bei 30 Prozent.



Der menschliche Organismus weist dabei zwei verschiedene Fettspeicher auf. Einmal besteht er aus dem Unterhautfettgewebe, das auch als subkutanen Fett bezeichnet wird, zum anderen aus dem inneren Bauchfett, das viszerale oder intraabdominale Fett.

Das Unterhautfettgewebe ist ein passiver Energiespeicher. Der Körper lagert hier Fett für Notzeiten. Das innere Bauchfett liegt unter den Bauchmuskeln und bettet die einzelnen inneren Organe ein, darunter Bauchspeicheldrüse, Leber und Verdauungsapparat. Dieses ist ausdehnbar, aufgrund der Faszien und kann das Volumen dann auch vervielfachen.

Vorteil bleibt, dass Bauchfett ein Kurzzeitenergiespeicher ist, was bedeutet, dass es wesentlich einfacher ist, Fett am Bauch zu verlieren als vergleichsweise an den Hüften oder Oberschenkel. Die in der Bauchfett-schicht gelagerten Energiereserven werden aufgebraucht, sobald Leber und Muskeln arbeiten. Daher kann es, gegenüber dem Unterhautfettgewebe, als aktives Stoffwechselorgan *auch viel schneller abgebaut werden*.

Zwar spielt auch die richtige Ernährung eine Rolle, aber alleine durch eine Diät kann Bauchfett nicht abgebaut werden. Was letztendlich der Auslöser für den Bauchfettverlust ist, ist die Anregung des eigenen Stoffwechsels. Das ist nur durch körperliche Aktivität und ein Kaloriendefizit in einer sehr ausgewogenen Ernährung möglich. Hinzu kommen der Aufbau der Muskelmasse und eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport.

Nie unterschätzt werden sollte der allgemeine Alltag in seiner Hektik. Stress oder Bewegungsarmut haben grundsätzlich Auswirkungen auf Geist und Körper und können die innere Harmonie schnell ins Wanken bringen. Die Folge sind neben *Müdigkeit und Erschöpfung auch Gewichtszunahme und Fettansatz*. Gerade der Bauch ist davon betroffen, da der Organismus dort Energie speichert. Falls der Körper in ein Ungleichgewicht gerät, entstehen neue Fettpolster, die dann wieder erst abgebaut werden müssen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Auch Fett ist mit negativen Beurteilungen behaftet, die bei einer ausführlichen Auseinandersetzung keinen Bestand mehr haben. Die Aufnahme von Proteinen und Fett ist wichtig, um Gewicht zu reduzieren. Der schöne Nebeneffekt ist, dass diese auch viel schneller satt machen.

Das gesamte Fettgewebe besteht aus Adipocytten, wobei es sich um Fett handelt, das wiederum ganz natürlich in Organen und im Bindegewebe vorhanden ist. Dabei bildet das Fett kleine Fetttropfen, die innerhalb einer Bindegewebskapsel liegen. Die Fettzellen sind mit Fetttropfen ausgefüllt, in denen die Energie gespeichert wird. Körperfett ist dementsprechend ein großer Energieträger, auf den der Organismus angewiesen ist.

Im Durchschnitt verfügt der Körper über etwa 120 Fettzellen, was abhängig von dem Gewicht und der Größe eines Menschen ist. Diese Fettschicht formt den Körper und dessen Oberfläche, während die Fetttropfen als Energiespeicher fungieren, in denen Fett angesetzt und verbrannt wird. Das geschieht z. B. bei Bewegungsabläufen oder der sportlichen Aktivität. Sind allerdings nicht genügend Fettzellen vorhanden, kann der Körper auch nicht ausreichend Energie sammeln und verarbeiten. Die Folge ist ein Erschöpfungszustand, der sich auch schnell in Müdigkeit und Verspannung ausdrücken kann.

Fettzellen sind also lebenswichtig für Organe und Körperfunktion, da in ihnen die Energie verarbeitet wird. Die Fettschicht muss gesund vorhanden sein, weshalb die Menschen der Vergangenheit fettreiche Nahrung bevorzugten, um die Energie für Arbeit und Leben aufzubringen. Heutzutage ist die Anstrengung wesentlich geringer, so dass auch die Nahrung daran angepasst werden sollte.

Die medizinische Forschung konnte nachweisen, dass Körperfett in multivakuoläres Fettgewebe und univakuoläres Fett unterschieden werden kann. Ersteres ist braunes, das andere weißes Fett. Weißes Fettgewebe enthält große Fetttropfen im Cytoplasma, braunes Fett eine Vielzahl kleinerer Fetttropfen, die gegenüber dem weißen Fett Wärme produzieren, was wiederum mit sich bringt, dass hier die Kalorien abgebaut, also verbrannt werden. Braunes Fettgewebe ist daher gutes Fett; wer davon mehr besitzt, verliert auch schneller Gewicht und baut schneller sichtbares Körperfett ab. Das braune Fett wird mit dem Alter allmählich immer mehr abgebaut, was die Folge mit sich bringt, dass mehr Bewegung notwendig ist.

Auch für den gesundheitlichen Aspekt sind Fettzellen wichtig und verhindern die Entstehung vieler Erkrankungen. Im Fettgewebe lagern Stammzellen, die angegriffene Zellen erkennen und durch gesunde ersetzen. Fettzellen sind tat-

sächlich in der Lage, Metastasen auszumachen und zu zerstören.

Am Bauch ist die Fettschicht nicht notwendig, dagegen ist Hüft- und Gesäßfett ein wichtiges Hilfsmittel, um schädliche Fettsäuren aufzusaugen, durch die wiederum Entzündungen entstehen können. Es spielt also weniger eine Rolle, wie schwer ein Mensch ist, als wo sein Körperfett verteilt ist.

Bei einer bewussten und ausgewogenen Ernährung sind Fettzellen und Fettgewebe unabdingbar für die Gesundheit und Funktionen des Körpers. Sie produzieren daneben auch das Hormon „Leptin, welches im Körper für das Sättigungsgefühl verantwortlich ist, also tatsächlich dafür sorgt, dass Hunger nicht aufkommt. Die Zufuhr von Proteinen und Fett ist daher in der benötigten Anzahl unabdingbar, damit der Körper Energie verbraucht, ohne dieses als überschüssiges Fett einzulagern. Wichtiger ist also, lieber den Anteil an Kohlenhydraten zu reduzieren, wenn allzu viele Fettpolster vorhanden sind, was zusätzlich darauf schließen lässt, dass der Stoffwechsel nur sehr langsam funktioniert und angeregt werden muss. Eiweiß ist ein Energielieferant, ebenso die komplexen Kohlehydrate als Mehrfachzucker. Diese sorgen für das Sättigungsgefühl und bestimmen die Gesamtkalorienmenge, auf die es letztendlich ankommt und die auch während des Bauchmuskeltrainings beibehalten wird.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Genauso wichtig ist der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme. Wie zuvor bereits gezeigt, werden Fettvorräte auch im Ruhestand des Organismus oder im Schlaf langsam abgebaut. Um die Fettverbrennungsphase nachts optimal zu gewährleisten, sollte spätestens am Nachmittag die Kohlenhydrataufnahme reduziert oder ganz weggelassen werden. Dann ist das sogenannte „Schlankschlafen“ durchaus machbar.

Um also zu einem flachen Bauch oder zu einem Sixpack zu gelangen, sollte auf Kohlenhydrate nicht verzichtet, diese aber in der Mehrfachzucker-Variante und leicht reduziert aufgenommen werden. Auch das Gehirn benötigt Kohlenhydrate. **Das Weglassen ist also in vielerlei Hinsicht ein Fehler**, obwohl der Abbau an Körpergewicht durch Kohlenhydratwegfall schneller geht. Bauchmuskeltraining, um effektiv zu wirken, braucht viel Beständigkeit und Ausdauer. Diese Beständigkeit sollte dann auch in der Ernährung vorhanden sein, so dass es keine Schwankungen gibt, das Training dauerhaft umgesetzt werden kann. Gerade Muskeln, werden sie nicht mehr trainiert, verwandeln sich in weißes Fettgewebe und sind dann umso schwieriger wieder loszuwerden.

Die Aufnahme von Proteinen ist für das Bauchmuskeltraining besonders wichtig und hilft dabei, den Körperfettanteil zu reduzieren. Gerade wenn es um den Muskelaufbau geht, sorgen Eiweiße für das Wachstum der Muskeln. Gleichzeitig werden durch Proteine Zellen erneuert oder repariert. Bauchmuskeln können also ohne die Proteinaufnahme nicht entstehen.

Daneben ist der Eiweißanteil in der Nahrung auch notwendig, um die aufgebaute Muskelmasse zu erhalten.

Verantwortlich dafür und für die Verbrennung an Energie bzw. Produktion von Körperwärme sind *die Aminosäuren, die im Protein enthalten sind*. Sie fördern den Muskelaufbau und ermöglichen beim Bauchmuskeltraining bessere Ergebnisse. Aminosäuren gibt es auch in Pulverform, die viele Sportler zusätzlich einnehmen, in Form von Tabletten, Ampullen oder Getränken. Die Wirkung ist zwar auch vorhanden, muss aber immer mit einem intensiven Training kombiniert werden. Wer kei-

nen Leistungssport betreibt, ist auf diese Produkte nicht angewiesen und kann die Proteine ganz normal über die Nahrung aufnehmen.

Proteine werden in pflanzliche und tierische unterschieden, wobei die tierischen hochwertiger sind, da die Aminosäurezusammensetzung derjenigen des menschlichen Organismus' ähnelt. Die optimale Ernährung für das Bauchmuskeltraining besteht also aus Eiweißquellen mit hoher biologischer Wertigkeit, die in Fisch, Eiern, Fleisch und Milchprodukten vorhanden ist.

Pflanzliche Eiweißbestandteile sind in allen Getreidesorten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, in Saat, Keimlingen und Nüssen vorhanden. Diese können mit dem hochwertigen tierischen Protein kombiniert werden. Für den Organismus ist eine Eiweißaufnahme aus verschiedenen Proteinquellen hervorragend.

Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ gibt eine tägliche Proteinaufnahme von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht an. Das ist auch ausreichend für Sportler und Bodybuilder, zumindest wenn es um das Bauchmuskeltraining und den Sixpack geht. Die tatsächlich benötigte Proteinzufuhr muss nicht gesteigert werden, da Muskeln zu etwa achtzig Prozent aus Wasser bestehen und Eiweiß nicht zu Wasser und Kohlendioxid im Körper abgebaut wird, wie es bei Fett und Kohlenhydraten der Fall ist.

Eiweiß wird im Organismus energetisch abgebaut und gelangt in den Stoffwechsel. Eine übermäßige Aufnahme kann daher auch Organe schädigen oder andere gesundheitliche Belastungen hervorrufen.

Kohlenhydrate sollten zwar reduziert, die Proteinaufnahme erhöht werden, dennoch ist eine Grenze von 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu beachten. Das gilt besonders dann, wenn der Körperfettanteil bereits abgebaut ist oder sich auf einem geringen Niveau befindet. Dann sollte die tägliche Proteinzufuhr nicht mehr als 10 Prozent betragen. Nahrungsergänzungsmittel sind für ein Sixpack dann auch nicht nötig.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Wie man sich so richtig satt fühlt

Das Sättigungsgefühl wird neben der Aufnahme von Proteinen auch durch eine Magendehnung erreicht, also durch den Verzehr von Nahrungsmitteln, die ein großes Volumen, aber eine eher geringere Kaloriedichte besitzen. **Diese ergibt sich aus dem Wasser-, Fett- und Ballaststoffgehalt der jeweiligen Lebensmittel.** Eine geringe Dichte an Kalorien weisen natürlich Nahrungsmittel wie Gemüse, Salate, Obst und Fisch auf.

Eine weitere Methode ist die Aufnahme von viel Flüssigkeit. Wasser oder sehr kalorienarme Getränke sind her-

vorragend, um den Magen zu dehnen und das Sättigungsgefühl zu erreichen. Daneben helfen wichtige Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und Gemüsesorten, die durch Faser- und Ballastanteile den Magen füllen. Dazu müssen sie auch wesentlich länger gekaut werden, was beim schnellen Herunterschlingen anderer Speisen meistens dann die Grenze überschreitet, wann erkannt wird, dass der Magen satt ist. Das Sättigungsgefühl setzt etwa nach zwanzig Minuten ein. Bei zu hastigen Essen wird mehr gegessen, als der Körper verarbeiten kann, weil das sättigende Gefühl diese Zeit benötigt, um überhaupt bemerkt zu werden.

Schließlich spielt auch das Fett eine entscheidende Rolle bei der Ernährung. Im Diätenwahn wurde das Fett zum Dickmacher erklärt, während mittlerweile bekannt ist, **dass nicht das Fett alleine, sondern die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten die Fettpolster erzeugt.** Das heißt, wer den Teller mit Fleisch, Kartoffeln und dicker Soße vollpackt, muss sich über die Gewichtszunahme nicht wundern. In diesem Sinne hat sich die Trennkost hervor getan, die ein bewusstes Essen und eine Auswahl an Nahrungsmitteln verschiedener Gruppen zum Thema hat.

Wer ein gutes Stück Fleisch essen möchte, verzichtet dann auf die Beilage an Kartoffeln und nimmt stattdessen Gemüse oder Salat, die in die neutrale Gruppe neben der Eiweiß- und Kohlehydratgruppe fallen.

Fette sind also durchaus keine Dickmacher, hier ist alleine die Qualität und Menge an Fetten ausschlaggebend. *Fette werden in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren geteilt, helfen ebenfalls bei der Reduzierung von Körperfett und beim Muskelaufbau.*

Ungesättigte Fettsäuren sind besonders wertvoll für den Körper, gerade dann, wenn sie mehrfach ungesättigt sind und der Körper sie nicht eigenständig herstellen kann. Dazu gehören Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren, die wiederum beim Aufbau der Zellen helfen, Radikalfänger sind und den Blut- und Cholesterinspiegel senken.

Fette sollten etwa 30 Prozent der Energiezufuhr ausmachen. **Die ungesättigten sollten überwiegen, aus einfachen und mehrfachen bestehen, und die gesättigten nur etwa 10 Prozent betragen. Ungesättigte Pflanzenfette sind beispielsweise in Nüssen, Samen oder Ölen vorhanden, Omega-3-Fettsäuren hauptsächlich in fettreichen Fischarten, darunter Thunfisch oder Lachs.**

Die gesättigten Fettsäuren, die u. a. im Wurst, Milchprodukten, Butter und Fleisch vorhanden sind, gehören nicht dazu und stehen dann auch eher reduziert auf dem Speiseplan. Besonders gilt das für Transfettsäuren, die Nebenprodukte von Pflanzenölen sind und dann in frittierten Lebensmitteln vorkommen, z. B. Chips oder Kekse.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Wichtiger Begleiter bei der ausgewogenen Ernährung – das Wasser

Zu guter Letzt gehört zu der ausgewogenen Ernährung und dem Bauchtraining das ausreichende Trinken. Viel Flüssigkeit dient dem Körper zum Transport und zur Verarbeitung aller wichtigen Nährstoffe. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte günstigenfalls aus zwei bis drei Litern am Tag bestehen. Hinzu kommt, dass viel Trinken auch den Magen füllt und z. B. Mineralwasser keinerlei Kalorien enthält, dagegen aber wichtige Mineral- und Spurenelemente.

Sowohl für das Abnehmen als auch den Muskelaufbau spielt das Trinken von ausreichend Flüssigkeit eine entscheidende Rolle. Beim Bauchtraining wird pro Trainingsstunde etwa ein Liter Wasser ausgeschwitzt, den der Körper benötigt. Wird er nicht neu mit Flüssigkeit versorgt, macht der Organismus schnell schlapp.

Sobald der Stoffwechsel angeregt ist und der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau bleibt, ist auch der Verarbeitungsprozess im Organismus optimal. Wer zudem häufiger auf Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Alkohol verzichtet, kann mit einem dauerhaften Ergebnis rechnen.

Finger weg von Zucker und Alkohol

Gerade Alkohol ist nicht nur zuckerreich und regt den Insulinausstoß im Körper an, sondern ist dazu auch ein Zellgift. Das bedeutet, wer Alkohol trinkt, kann kein Gewicht reduzieren, da das Zellgift vor allen anderen Nährstoffen abgebaut wird. Dadurch wird die Fettverbrennung reduziert oder für einige Zeit komplett ausgeschaltet.

Das Gleiche gilt für den Muskelaufbau, der durch Alkoholgenuss gehemmt wird, denn auch die Muskulatur muss vom Zellgift gereinigt werden. In der Zeit, in der die Leber mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist, ist der Stoffwechsel langsam und dem Körper wird zusätzlich Wasser entzogen. Das schränkt den Abtransport der Schadstoffe ein, Muskelzellen werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und der Trainingseffekt lässt auf sich warten.

Der komplette Verzicht auf Alkohol ist also ratsam für Menschen, die einen optisch schönen Sixpack anstreben. Muskeln benötigen Testosteron, was wiederum durch Alkohol entzogen wird. Die Bildung von Testosteron wird blockiert und es kommt zu Leistungsschwächen. Zudem hat Alkohol natürlich eine hohe Menge an Kalorien und regt den Appetit an.

Es ist also wesentlich besser, den Alkohol ganz und gar weg zu lassen. Das Gleiche gilt für zuckerhaltige Sachen und Süßigkeiten. Sogar Fertigprodukte bestehen aus einer schlechten Kombination an Nährstoffen, enthalten künstliche Ersatzmittel und können leicht zu Ernährungsfallen werden. Wer auf all das achtet, wird das Training beginnen können.

Die Fettpolster am Bauch sind abgebaut, die Muskulatur kommt durch und kann nun in Form gebracht werden.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

WAS MACHT EINEN SIXPACK TATSÄCHLICH AUS?

Tatsächlich gib es keinen Menschen, der, wenn er die Wahl hätte, die Entscheidung gegen einen „Waschbrettbauch“ treffen würde. Die Affinität dazu ist dem Menschen im Grunde schon in die Wiege gelegt.

Die Anziehungskraft basiert auf dem mit der Zeit in der modernen Gesellschaft entstandenen Schönheitsideal, das den fitten, schlanken und muskulösen Menschen bevorzugt.

Aber auch die Evolution hat Einfluss auf die Faszination. Als der Mensch als Jäger und Sammler durch die Wälder zog, waren die muskulösen und starken Menschen, ganz im Sinne der Theorie von Darwin, klar im Vorteil.

Sie konnten besser rennen und jagen, waren so besser an die Umgebung und das harte Leben angepasst.

Diese Bedingungen waren damals überlebenswichtig und hatten auch Einfluss auf die Fortpflanzung und damit einhergehende Auswahl des geeigneten Partners. Körperliche Kraft war ein wesentlicher Vorzug, da der starke Mensch dann eher fähig war, den Nachwuchs zu versorgen und zu schützen. Ein breites Kreuz, eine massive Brust und ein

muskulöser Bauch gehörten dazu, standen für die vorhandene Vitalität.

Dazu erlaubten die damaligen Zeiten kaum den heute so häufig vorkommenden Fettansatz. Die Nahrung war nicht nur *Energielieferant*, sondern musste auch durch körperliche Bewegung gejagt und erlegt werden. Die Bedingungen gingen Hand in Hand, so dass der Körperfettanteil meistens sehr gering ausfiel und so das Überleben gesichert war.

Diese Veranlagung ist im Menschen immer noch vorhanden, auch wenn sich die Bedingungen und seine Umwelt stark verändert haben. Der Alltag ist einfacher, der technische Fortschritt erlaubt weniger Bewegung und dazu auch weniger Zwang. Dahinter aber bleibt die Faszination auch biologisch bestehen. Muskelkraft schafft Attraktivität, geht einher mit der Ausstrahlung von Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und Disziplin. Das wirkt sowohl auf Männer als auch auf Frauen anziehend.

Hinzu kommt, dass sich das eigene Körperbewusstsein stark verändert hat. Viele Menschen legen immer mehr Wert auf ihr eigenes Erscheinungsbild und ermöglichen sich selbst so auch viele Vorteile. Diese liegen nicht nur in der Attraktivität auf das andere Geschlecht, sondern helfen auch bei der Berufswahl und

den Erfolgen, die damit einhergehen. Ein schöner Körper schafft Selbstvertrauen. Das beginnt mit körperlicher Fitness und geht bis zum sehr durchtrainierten Sixpack, das dem Schönheitsideal entspricht.

Der Sixpack fällt bei den Menschen unterschiedlich aus. Sogar bei trainierten Personen zeigt sich die Vielfalt an verschiedenen Sixpacks, was nicht mit dem Körperfettanteil zusammenhängt. Vielmehr hängen die Unterschiede zum einen mit der Anatomie und zum anderen mit der jeweiligen Veranlagung des Menschen zusammen.

Die Bauchmuskulatur selbst besitzt viele Sehnenstränge, die in der Anzahl von Mensch zu Mensch variieren und auch nicht immer symmetrisch verlaufen. Das Sehnenmuster kann bei einigen Menschen vierfach, bei anderen achtfach ausfallen. Auch können leichte Verschiebungen der einzelnen Konturen auftreten. Der gerade Bauchmuskel alleine genügt daher nicht, um einen schönen Sixpack aufzubauen. Wesentlich sind die schrägen Bauchmuskeln, die das Erscheinungsbild des „Sixpacks“ prägen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Der Weg zum Sixpack

Ist die Fettschicht am Bauch reduziert und die Ernährung umgestellt, kann nun am „Sixpack“ gearbeitet werden. Das geht natürlich nicht in drei Tagen. Das Training erfordert Disziplin, Ehrgeiz und eine intelligente Umsetzung. Es gibt kein Wundermittel, keine besondere Diät und kein spezielles Training, das innerhalb weniger Tage den **Sixpack** komplett herausbildet und dann ein Leben lang belässt. Wer sich damit abfindet und die Herausforderung annimmt, wird dagegen durch eine effektive Kombination aus einem sinnvollen Training und einer ausgewogenen und proteinreichen Ernährung belohnt.

Der Sixpack in seiner Anatomie

Der „Waschbrettbauch“ oder der „Sixpack“ zeichnet sich durch eine stark ausgeprägte Bauchmuskulatur aus, die von sehr wenig Fettgewebe umgeben bzw. verdeckt ist. Der Name „Sixpack“ umfasst die ganz spezielle Erscheinungsform des geraden Bauchmuskels und seiner sehr massiven Sehnenstränge.

Die Bauchmuskulatur ist in mehreren Schichten gewölbt und kann dann als sichtbare Muskulatur aufgebaut werden. Häufig bestsehen diese Wölbungen der Bauchmuskeln aus sechs sichtbaren Strukturen, das bedeutet, drei sichtbare Wölbungen befinden sich auf jeweils einer Seite.

Aus anatomischer Sicht ist das „Sixpack“ dementsprechend die sichtbare Kontur des geraden Bauchmuskels, die direkt unter der Haut liegt. Eine Unterteilung der Muskulatur ist durch Zwischensehnen gegeben, die als **„Intersectiones tendineae“** bezeichnet werden. wodurch einzelne Pakete entstehen und den Charakter des Sixpacks bestimmen. Die Einschnitte können unterschiedlich in ihrer Anzahl sein und hängen mit der genetischen Ausprägung zusammen.

Die meisten Menschen haben zwischen zwei und drei Einschnitte, so dass hier dann der Sixpack gebildet werden kann. Einige Personen haben allerdings auch weniger oder gar keine Einschnitte. Für diese Menschen ist es nicht möglich, einen „Waschbrettbauch“ aufzubauen. Sowohl das Aussehen als auch die Verteilung des subkutanen und viszeralen Fettgewebes ist bei den Menschen unterschiedlich, daher wird die Muskelschicht beim Reduzieren der Fettschicht nach Veranlagung des jeweiligen Menschen sichtbar. Bei Frauen beispielsweise wird der Sixpack ab etwa 15 Prozent Körperfettanteil zu sehen sein, wohingegen sich die Muskulatur beim Mann bei etwa 12 Prozent Körperfettanteil abzeichnet.

Dazu wird der Bauch auch noch einmal vertikal in der Muskulatur unterteilt. Dort, wo die Teilung verläuft, befindet sich die **„Linea alba“**, eine senkrechte Bindegewebehaute, die sich in der Mitte des Bauches durch die flächenhaften Sehnen der seitlichen Bauchmuskeln bildet.

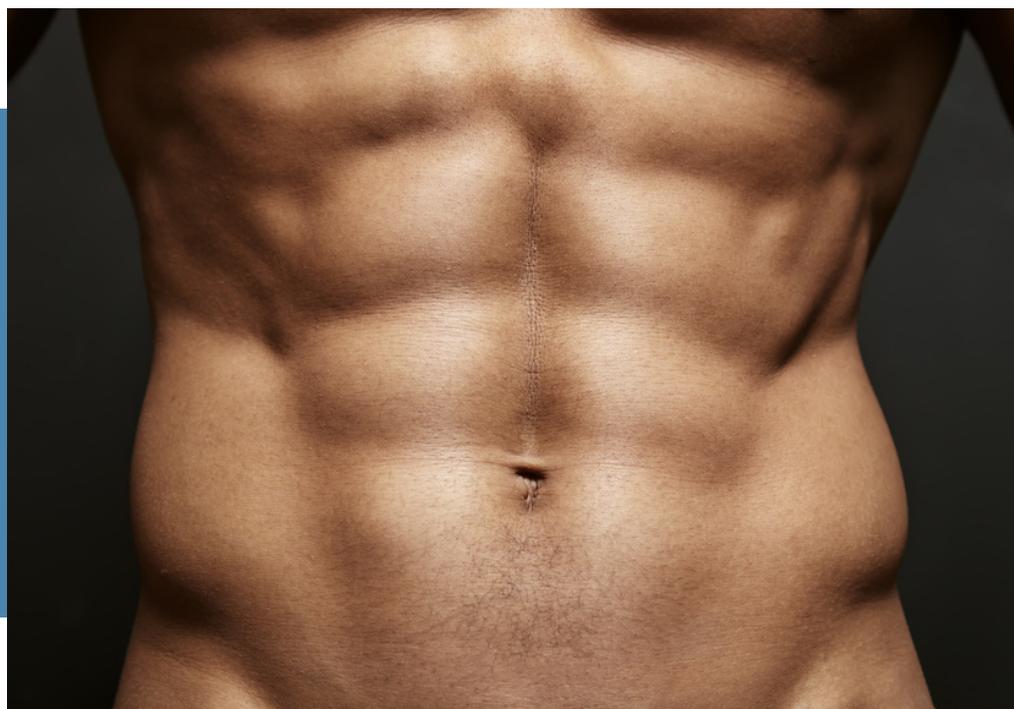
Um den Sixpack nun zu trainieren und die notwendige Muskulatur unter der Haut und Bauchfettschicht sichtbar zu machen, müssen alle Bauchmuskelpartien intensiv bearbeitet werden. *Dazu darf der Körperfettanteil nicht über 12 Prozent liegen.*

Das Training des Muskelaufbaus wird durch Muskelreize bedingt. Werden die Bauchmuskeln über ihre eigene Komfortzone hinaus stärker beansprucht, reagiert der Körper dementsprechend und versucht, den Anforderungen besser gewachsen zu sein. Während der Körper sich anpasst, findet der Muskelaufbau statt. Die sich in der Bauchmuskulatur befindenden Fasern vergrößern sich nach dem Training. Das heißt, die Muskeln wachsen, indem der Organismus Eiweiß aus der Nahrung für den Muskelaufbau verwendet. Eine proteinreiche Ernährung ist daher vor und während des Trainings notwendig, da das Eiweiß beim Muskel- und Gewebeaufbau unterstützend wirkt.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das „Sixpack“ entsteht mit einem sinnvollen Training. Unabdingbar sind die Disziplin, die Trainingsintensität, die Trainingshäufigkeit, die Vielfalt der Übungen und ein ergänzendes Training. Wichtig für den Erfolg ist dabei, dass alle Übungen konsequent und korrekt in den Bewegungsabläufen erfolgen. Hier zählt die Qualität jeder einzelnen Bewegung mehr als eine Vielzahl in der Umsetzung. Der Schwierigkeitsgrad ist dabei weniger wichtig als die Intensität.

Bauchmuskeln bedürfen eines Reizes. Wiederholungen gleicher Übungsabläufe bringen wenig, stattdessen sollte das Training komplex sein und gesteigert werden. Für einen Sixpack **kann die eigene Leistungsgrenze nach und nach erhöht werden**. Die Häufigkeit beträgt etwa zwei bis drei Einheiten die Woche. Daneben werden Pausen gemacht, damit eine Leistungssteigerung erfolgen kann.



Der Körper sollte immer die Notwendigkeit verspüren, weiter Muskeln aufzubauen. Ist die Belastung immer gleich oder zu schwach, sieht er dafür keine Notwendigkeit und das „Sixpack“ lässt auf sich warten. Die Ansprüche an den Körper müssen also gesteigert, z. B. mit einer zusätzlichen Nutzung von Gewichten verstärkt werden. Sobald die Übung zu leicht erscheint, sollte das Training umgestaltet und abwechslungsreicher werden.

„Sit-ups“ oder „Crunches“ werden dabei mit anderen Übungen kombiniert, damit die komplette Bauchmuskulatur beansprucht wird. Sowohl die obere, die untere und die seitliche Muskelpartie müssen trainiert werden.

Ergänzend kann dann für die Stärkung und das Wachstum der Bauchmuskeln ein Training sein, das Rücken, Brust und Beine, daneben auch Arme und Schultern trainiert. Für das „Sixpack“ ist also ein ganzheitliches Trainingsprogramm notwendig. Bevor der Bauch trainiert wird, kann 20 Minuten gelaufen werden oder ein Kraft- oder Ausdauertraining erfolgen.

Abwechslungsreiche Übungen für den Auf- bau des Sixpack

Übung 1 – „Crunches“ für den Anfänger

„Crunches“ gehören zu den bekanntesten Übungen für die Bauchmuskeln und sind optimal am Anfang des Trainings. Die Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Hände werden hinter den Kopf oder an die Ohren gehalten. Die beiden Ellenbogen sollten nach außen zeigen, wobei der Kopf und Oberkörper dann langsam angehoben werden, bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Die Spannung wird nun kurz gehalten, ausgeatmet und der Oberkörper dann wieder zurück in die Ausgangsposition bewegt. Nun wird eingeatmet.

Die Übung kann durch unterschiedliche „Crunches“ gesteigert werden. Dazu zählen die seitlichen „Crunches“, die Radfahrer-Crunches“ oder „Crunches“, die auf einem Gymnastikball umgesetzt werden. Die seitliche Variante erfordert, dass ein Fuß auf das Knie des anderen Beins gelegt wird. Sobald der Oberkörper aufgerichtet wird, wird der Ellenbogen in Richtung des jeweiligen Knies bewegt.

Bei den „Radfahrer-Crunches“ werden die Beine angehoben. Hüfte und Knie bilden einen 90-Grad-Winkel. Jeweils ein Bein wird nun abwechselnd ausgestreckt, ohne auf dem Boden abgelegt zu werden. Der Oberkörper wird angehoben und in Richtung des Knies gedreht, das angewinkelt ist, bis der Ellenbogen das Knie berührt.

Der Gymnastikball macht nötig, dass ein Gleichgewicht gehalten werden muss. Dadurch ist der Reiz auf die Bauchmuskeln stärker.

Übung 2 – „Sit-ups“ für die obere Bauchmuskulatur

Diese Übung gehört zu den klassischen Varianten und sollte aus 10 bis 25 Wiederholungen in jeweils zwei Sätzen bestehen. Die Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Matte, wobei die Beine leicht angewinkelt aufgestellt werden. Arme und Handflächen ruhen auf dem Boden neben dem Körper. Nun wird der Oberkörper angehoben. Die Kraft ist nur auf die obere Bauchmuskulatur ausgerichtet, während der Körper sich leicht einrollt. Dabei wird ausgeatmet. Beim Zurückfallen in die Ausgangsposition wird eingeatmet.

Die Bewegung wird jeweils langsam und intensiv durchgeführt. Sobald die Aufwärtsbewegung des Körpers erfolgt, sollte der Körper in dieser Weise einige Sekunden gehalten werden. Drei Sekunden mindestens sind nötig, bevor die Abwärtsbewegung wieder erfolgt.

Schwieriger wird die Übung, wenn sie auf einer Schrägbank durchgeführt wird. Die Bank wird so eingestellt, dass der Kopf tiefer als das Gesäß ist. Die „Sit-ups“ sind dann wesentlich anspruchsvoller und die Spannung ist höher.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Übung 3 – Seitenstütz für die seitliche Bauchmuskelgruppe

Auch für diese Übung werden 10 bis 25 Wiederholungen eingeplant. Die Ausgangsposition bildet die Seitenlage, ein Unterarm wird aufgestützt, der andere Arm ruht auf dem Rumpf. Die Beine werden durchgestreckt und die Fußspitzen in Richtung des Schienbeins gezogen.

Nun wird das Gesäß angehoben, bis der gesamte Rumpf eine Linie bildet. Die Bauchmuskulatur ist dabei angespannt und die Position wird gehalten. Während der Körper so angehoben wird, erfolgt ein Ausatmen. Beim Abkippen des Gesäßes wird eingeatmet. Auch die Übung wird kontrolliert und langsam umgesetzt. Gesteigert werden kann sie durch das Anheben des nicht aufgestützten Arms.

Übung 4 – Beinarbeit für die untere Bauchmuskulatur

Für diese Übung wird sich auf den Rücken gelegt, die Beine werden ausgestreckt. Die Arme liegen unter dem Körper, wobei die Hände zwischen Boden und dem eigenen Gesäß liegen. Die Körperspannung wird bei der Übung über die Körpermitte aufgebaut.

Nun werden die Beine langsam im durchgestreckten Zustand angehoben, bis sie etwa vom Körper in einem Winkel von 90 Grad abste-

hen. Gesäß und Oberkörper bleiben weiterhin in der Ausgangsposition. Während die Beine angehoben werden, wird ausgeatmet, sobald die Beine wieder gesenkt werden, wird eingeatmet. Die Beine berühren dabei nicht den Boden, sondern werden leicht über diesem gehalten. *Nach 20 Wiederholungen wird dann ausgeruht.*

Die Übung kann gesteigert werden, wenn ein zusätzliches Gewicht, z. B. ein Medizinball oder eine Faszienrolle, zwischen die Beine geklemmt wird.

Übung 5 – Unterarmstütze für die untere Bauchmuskulatur

Je nach Kraftaufwand und Steigerung kann die Übung zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten durchgeführt werden. Die Ausgangslage ist die Bauchlage. Das Gesicht zeigt nach unten, die Unterarme sind angewinkelt auf der Matte aufgestützt. Die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultergelenken.

Nun wird der Bauch nach innen gezogen und der Oberkörper angehoben. *Die Körperspannung erfolgt in der Mitte, wird dort aufgebaut und gehalten.* Nach dem Ausatmen und dem Halten von etwa drei Sekunden, wird der Oberkörper wieder gesenkt und eingeatmet.

Wer diese Übung bald als zu leicht empfindet, kann die Beine dazu nehmen. Während der Oberkörper

aufgerichtet ist, werden ein Bein und der entgegengesetzte Arm ebenfalls angehoben. Die Position wird etwa zehn Sekunden gehalten und das Bein dann gewechselt.

Übung 6 – Hüftheben für die seitlichen Bauchmuskeln

Etwa 10 bis 15 Wiederholungen können bei dieser Übung schon effektiv sein. Die Ausgangslage ist die Seitenlage, die Hüfte liegt auf dem Boden und wird dann kurz angehoben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Die Position wird einige Sekunden gehalten, die Spannung aufgebaut. Dann wird die Hüfte wieder auf die Matte gesenkt. Nach 10 Wiederholungen wird die Seite gewechselt und die andere Hüfte gehoben.

Übung 7 – Liegesitz auf einem Gymnastikball als passives Training der Bauchmuskeln

Diese Übung gehört zum passiven Training, trainiert die Bauchmuskeln aber dennoch sehr effektiv. Hier ist das Halten des Gleichgewichts notwendig, wenn sich der Ball bewegt, was mehrere Muskelpartien erreicht. Die Beine liegen auf dem Ball und steigern den Effekt durch die höhere Lage. Wichtig ist auch hier, die Übung kontrolliert und langsam durchzuführen. *Die Beweglichkeit des Gymnastikballs kann mit den Beinen ausgeglichen werden.*

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Übung 8 – der Bodendrucker für Fortgeschrittene

Um die Übung durchzuführen, sind zwei Kurzhanteln nötig. Für die Ausgangsposition wird sich auf Hände und Knien gestützt. Die Hände halten dabei die Hanteln fest. Nun wird die Hantel langsam nach vorne gerollt, so dass Schultern und Hüfte sich strecken. Die Position wird dann einige Sekunden gehalten, dann wird mit der Hantel wieder in die Ausgangsposition zurückgerollt. *Bei allen Wiederholungen bleibt der Rücken durchgestreckt.*

Alternativ kann die Übung auch mit dem Bauchroller durchgeführt werden. (Mehr Informationen dazu finden Sie unter dem Punkt: „Verschiedene Übungen, die mit dem Bauchroller umgesetzt werden können“.)

Übung 9 – der Schwimmer für die untere Bauchmuskulatur

Die Dauer der Übung beträgt eine Minute. Hierfür wird sich auf die Matte mit dem Bauch gelegt und die Beine und Arme werden ausgestreckt. Der Bauch ist dabei angespannt und der Blick nach unten gerichtet.

Nun werden Beine und Arme zueinander diagonal in die Luft gehoben und gleichförmig bewegt, wie es beim Schwimmvorgang auch der Fall ist. *Wichtig ist, dass der linke Arm und das rechte Bein beansprucht werden, dann das linke Bein und der rechte Arm.* Mit zusätzlichen Gewichten in der Hand kann die Übung gesteigert werden. Ebenfalls kann sie schwerer gestaltet werden, wenn die Arme und Beine nicht abgesetzt werden, so lange die Übung andauert.

Übung 10 – Rücken und Bauchtraining durch Seilspringen

Bauch und Rücken gleichen einander aus und werden beide gleichermaßen trainiert. Das Seilspringen hat eine direkte Auswirkung auf beide Muskelpartien. Es kann etwa drei Minuten durchgeführt werden, wobei es wichtig ist, hier einfach einen eigenen Rhythmus zu entwickeln, dabei gleichmäßig zu atmen. Die Sprünge sollten nicht allzu hoch erfolgen, während die Handgelenke nahe am Körper gehalten werden. Das Seil darf locker schwingen, das Tempo kann erhöht werden. Die Belastung der Sprünge erfolgt auf dem vorderen Drittel des Fußes. Die Übung kann erheblich gesteigert werden, wenn das Springen mit geschlossenen Augen erfolgt. *Auch die einbeinige Technik ist effektiver als das Springen mit beiden Beinen.*



**BAUCHTRAINING
– ABER RICHTIG!**

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Bevor es an das Bauchtraining geht, sollten einige Fakten überprüft werden, inwieweit Bauchmuskeltraining dem eigenen Körper dient und was immer beachtet werden sollte.

Bauchtraining hilft beim Muskelaufbau, beim Annehmen, beim Verbrauch der Kalorien und zur Stabilisierung der gesamten Körperhaltung. Bauchtraining findet häufig im Liegen statt, in gleicher Weise wird auch der Rücken beansprucht. Menschen, die also Probleme mit der Wirbelsäule haben, können das Bauchtraining nicht effektiv umsetzen und provozieren Verletzungsgefahr oder eine vermehrte Schädigung ihrer Wirbelsäule. Wer dagegen nur an Rückenschmerzen oder Verspannungen leidet, kann auch mit dem Bauchtraining Abhilfe schaffen.

Alle Muskeln in der Region des Bauches halten die Wirbelsäule und die inneren Organe in der natürlichen Lage. *Je mehr die Bauchmuskulatur in ihrer Gesamtheit trainiert wird, desto stärker wird auch der Rücken entlastet, insofern er gesund ist.* Im Bauchraum liegen große innere Organe und die Därme, die wiederum durch das Becken mitgehalten werden. Im vorderen Bereich allerdings sind nur die Muskulatur, Haut und eine geringe Fettschicht vorhanden. Werden die Bauchmuskeln nicht ausreichend trainiert, vergrößert sich zum einen die Bauchfettschicht, die inneren Organe rutschen aus ihrer natürlichen Lage, die Bauchdecke wölbt sich. Gleichzeitig wird der Rücken immer mehr belastet. Die Haltung erfordert den Ausgleich, der dann gerade im Bereich der Lenden verstärkt wird und eine höhere Belastung mit sich bringt. Das wiederum führt zu Verspannungen und schließlich zu ausgewachsenen Rückenschmerzen. Zusätzlich wird auch die Verdauung nicht mehr richtig arbeiten.

Der Bauchmuskel ist ein Muskel wie jeder andere, kann also auch wie andere Muskeln trainiert werden.

Das bedeutet, dass mehr Training nicht gleich mehr ist, viel Krafttraining nicht den gewünschten Effekt bringt.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Muskeln nicht während des Trainierens, sondern in der darauf folgenden Ruhephase wachsen, wenn sie sich regenerieren. Um diese Wirkung zu erzielen, benötigen die Bauchmuskeln den geeigneten Reiz, der nicht durch unzählige Wiederholungen oder ein tägliches Training erreicht wird.

Die Bauchmuskulatur wird bei unzähligen Bewegungen aktiv und passiv beansprucht. Darauf ist der Körper natürlich eingestellt, so dass der Bauch von Natur aus ein schnelles Regenerationsvermögen aufweist. Dadurch ist die Muskelregeneration schneller möglich, so dass das Bauchtraining durchaus zwei- bis dreimal die Woche stattfinden kann. Dagegen wird ein tägliches Training das Gegenteil erzielen, da eine fehlende Regeneration der Muskeln das Wachstum verhindert.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

DAS BAUCHTRAINING ALS WISSENSBAUSTEIN

Wie sich gezeigt hat, hat die Bauchmuskulatur nicht nur mit einem ästhetischen Aussehen zu tun, sondern bestimmt auch die Bewegungsabläufe des Körpers mit und dient zusätzlich dem Schutz der Organe. Effektives Bauchtraining kann also nur stattfinden, wenn das Zusammenspiel und die Funktion der eigenen Muskeln bekannt sind und das Prinzip verstanden wird. Mit dem Beginn eines Bauch- und Krafttrainings startet im Grunde auch eine Reise durch den eigenen Körper, da dieser umgeformt und leistungsfähiger werden soll, wodurch die Funktionsweisen und die Anatomie bekannt sein müssen. Dazu hängen die Nährstoffversorgung und die Anregung des Muskelwachstums stark mit der Trainingsmotivation zusammen.

Jeder Muskel benötigt daher auch einen ausgleichenden Gegenpart. Für die Bauchmuskulatur ist das die Rückenmuskulatur. Neben dem Zielmuskel muss also auch der sekundäre Muskel aufgebaut werden, damit sich kein Ungleichgewicht entwickelt oder Haltungsschäden entstehen.

Als Stützmuskulatur ist die Bauchmuskulatur ähnlich in der Zusammensetzung aller Muskelfasern wie die Skelettmuskulatur, daher kann das Bauchtraining auch nur unter bestimmten Voraussetzungen stattfinden. Unzählige Trainingsmythen und Schnellkurse für den Aufbau der Muskulatur erweisen sich am Ende als Enttäuschung.

Ernährung, Trainingsplan und Fehler

Bevor das Bauchtraining beginnen kann, ist es wichtig, einen Ernährungs- und einen Trainingsplan zu erstellen. Der Ablauf kann auf ganz bestimmte Weise geschehen und häufige Fehler sollten vermieden werden.

Falsch ist zum Beispiel die Annahme, dass alleine Ausdauer für das Bauchtraining sinnvoll ist. Die Bauchmuskeln sind keine Muskeln, die Regelmä-

Die Folge wird eine Stagnation des Aufbaus sein, da die Muskeln sich durch die Ausdauer und Regelmäßigkeit nicht erholen und daher auch nicht im Volumen vergrößert werden können. Das Bauchtraining ist also nicht als spezielles Ausdauertraining sinnvoll, dagegen kann der Bauch, wie jeder andere Muskel, aufgebaut werden. Entscheidend sind der Trainingsumfang und die Intensität des Trainings. Bestimmte Übungen zielen auf ganz bestimmte Wirkungen ab. Die Auswahl ist also wichtig, um das anatomisch sehr komplexe Muskelgebilde unterschiedlich zu trainieren.

Übungen zielen effizient darauf ab, die Bauchmuskeln getrennt voneinander auszubilden. Bauchtraining findet also auf verschiedenen Ebenen statt. Der gerade Bauchmuskel wird im Liegen und im Stehen trainiert. Die Übung im Liegen erfolgt durch „Crunches“ oder „Sit-ups“, die Übung im Stehen findet im Ausfallschritt statt und mit Zuhilfenahme von Hanteln, einem Bauchroller, einem Medizinball oder einer Faszienrolle.

Bauchmuskeln werden dabei aktiv und passiv ausgebildet. **Die passive Variante dient in erster Linie dazu, die Stützfunktion der Bauchmuskulatur zu stärken und entsprechend zu trainieren.** Häufig vergessen Sportler, die vermehrt an Geräten oder im Fitnessstudio trainieren, dass auch das passive Bauchtraining eine wesentliche Rolle beim Muskelaufbau bildet. Das kann mit verschiedenen Grundübungen umgesetzt werden, da die Bauchmuskeln bei allen Bedingungen passiv mittrainiert werden, so z. B. beim Kniebeugen oder Kreuzheben. Beim passiven Bauchtraining wird der Muskelfasertyp I ausgebildet, wohingegen das aktive Training dann auf den Typ IIb und IIa/c wirkt. Die Muskelfasern sind bei jedem Menschen etwas anders in ihrer Zusammensetzung, daher ist das Training im Aufbau auch individuell zu gestalten. Alle Muskelfasertypen können dabei berücksichtigt werden, damit das Ergebnis und die Wirkung am Ende stimmig sind.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Aktives Bauchtraining zielt dann direkt auf die Bauchmuskelgruppen ab und wird als **Hypertrophietraining** absolviert, also ist effektiv für den Wachstum der Muskeln. Dabei wird gezielt auf die jeweilige Muskelgruppe eingewirkt.

Der gerade Bauchmuskel ist in seiner Fläche eher als großer Muskel zu sehen, der sowohl beim aktiven als auch beim passiven Training immer mit trainiert und belastet wird. Die Belastung darf dann auch nicht übertrieben werden, sondern sollte auf höchstens drei Übungseinheiten beschränkt werden. Die Intensität der Übungen ist ausschlaggebend, um Muskelwachstumsreize auszulösen. Schwung ist weniger notwendig als das Nutzen von Gewichten, um die Übung zu steigern. Ein langsames und kontrolliertes Ausführen der Übung ist besser als die Vielzahl gleicher Übungen oder Wiederholungen. Sinnvoll ist beim aktiven Training natürlich auch, dass so viele Muskelpartien wie möglich auf einmal trainiert und in Anspruch genommen werden.

Das optimale Workout für einen Sixpack besteht also gleichermaßen aus aktiven und passiven Bauchtrainingsmethoden, die mit einer bestimmten Anzahl an Grundübungen bereichert werden. Das Bauchtraining selbst sollte dann zwei- bis dreimal die Woche stattfinden, mit Ruhephasen dazwischen, damit sich die Muskeln regenerieren können.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Der richtige Ablauf des Bauchtrainings

Vorteil des Bauchtrainings bleibt dabei, dass es überall durchgeführt werden, also gerade zwischen den eigenen vier Wänden effektiv und gezielt erfolgen kann.

Bevor das Bauchmuskeltraining beginnen kann, ist auch die Zusammenstellung des geeigneten Setups nötig. Da viele Grundübungen im Liegen stattfinden, sollte eine Matte oder eine dickere Decke die Grundausstattung bereichern. Die Matten gibt es *in verschiedenen Größen* und weisen unterschiedliche Polsterungen auf, damit der Rücken geschont und das Verletzungsrisiko kleingehalten wird.

Soll das Bauchtraining effektiv sein, muss es kurz und intensiv sein. Das heißt, das Bauchtraining selbst nimmt nicht mehr als zehn Minuten ein. Wichtig bleibt eine korrekte und sehr langsame Ausführung aller Übungen. Auch muss die eigentliche Grundspannung gehalten werden. Jede Übung sollte in die Endkontraktion reichen und einen maximalen Spannungsaufbau erzielen. Allzu viele Wiederholungen bringen nichts. Die Übungen sollten etwa 20 bis 25 Wiederholungen ausmachen und aus zwei Sätzen bestehen. zwischen den Sätzen wird eine Minute pausiert.

Der Begriff „Wiederholungen“ beinhaltet eine ununterbrochene und zeitlich direkt aneinander gelegte Umsetzung einer Übung. Das ist z. B. beim Zirkeltraining anders, wo für die Übung die Zeit im Auge behalten wird. Durch Wiederholung und Sätze der Übung wird der Muskel durch Kontraktion und Regeneration gefordert. Der Körper schaltet in eine Art Angriffsmodus und erhöht die Blutzirkulation. Die Atmung beschleunigt sich, mehr Nährstoffe und Sauerstoff werden in den Muskel befördert. Das ändert sich mit der Zeit, da sich auch die Blutbahnen an die Übungen anpassen.

Der Körper formt den Muskel nach der Belastung. Werden die Übung zur Gewohnheit oder regelmäßig ausgeführt, werden sie leichter, die Leistungsfähigkeit bleibt konstant, der Körper arbeitet langsamer.

Die Anzahl der Wiederholungen bestimmt also auch die Belastung. Sobald die Wiederholungen nicht anstrengend sind, **werden auch die Muskeln nicht mehr voll belastet.** Der notwendige Reiz verliert sich also. Es ist aber nicht wichtig, hier Ausdauer zu zeigen, da Muskeln nur bei einer maximalen Leistung tatsächlich das Volumen verändern.

Das Augenmerk sollte bei der Zusammenstellung des Trainingsplans für das Bauchtraining auf Übungen gelegt werden, die sowohl den geraden als auch die schrägen Bauchmuskeln trainieren. Danach müssen sich die Bauchmuskeln erholen. Hier ist ein intensives und kurzes Training besser als ein monotones regelmäßiges.

Die größte Schwierigkeit des Bauchtrainings besteht in der Motivation und Disziplin. Es ist wichtig, das Bauchtraining durchzuhalten und intensiv mehrmals die Woche zu betreiben. Das bedeutet, der „innere Schweinehund“ muss für ein kontinuierliches Dranbleiben immer wieder neu überwunden werden. Für den Ablauf des Bauchtrainings spielt aber auch die Freude daran eine entscheidende Rolle. viele Übungen können so gestaltet werden, dass sie, wie es auch notwendig ist, nicht allzu viel Zeit in Anspruch nehmen, oder aber mit lustigen Übungen kombiniert werden, wie z. B. das Fahrradfahren, das auf dem Rücken liegend auf einer Matte durchgeführt wird, indem die Beine in einem Winkel von 90 Grad in die Höhe gestreckt werden und das Radfahren nachgeahmt wird. Nach dieser Übung kann dann ein intensiveres Training stattfinden.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Das Bauchtraining speziell für die Frau

Frauen kämpfen mit ganz anderen Problemzonen als Männer. Am Bauch unterscheiden sich die Muskeln natürlich nicht, dennoch eignen sich für das Bauchtraining andere Übungen besser, die direkt auf die Problemzonen einwirken. Während der Mann das Sixpack trainiert und der Trainingsplan auf anspruchsvoll abwechslungsreichen Übungen besteht, benötigt der weibliche Körper nicht ganz so harte, aber dennoch effektive Übungen. **Diese werden anhand der Problemzonen selbst bestimmt und können ein Trainingsprogramm zur täglichen Umsetzung beinhalten, wobei dann jedoch das Bauchtraining mit Übungen für andere Bereiche abgewechselt wird, damit sich die Muskulatur erholen kann.**

Bei der Frau geht es darum, den Körper schlank zu halten, Körpergewicht zu verlieren und den Bauch zu straffen. Er soll besonders flach sein und die Bikini-Figur formen.

Die Veranlagung, der Wasserhaushalt, der Fettansatz sind natürlich von den Genen abhängig. Daher sind sowohl dicke als auch schlanke Frauen gleichermaßen mit den Problemzonen konfrontiert. Einige Frauen trainieren so hart wie Männer und bauen ganz einfach Muskelmasse auf. In diesem Kapitel geht es aber vielmehr um die Durchschnittsfrau, die einen ganz normalen Alltag bewältigt, im Berufsleben steht, eine Familie hat. Diese kämpft meistens mit drei Problemzonen, unabhängig davon, wie viel Gewicht sie allgemein auf den Hüften hat:

Problemzone Nummer 1 – Der nach vorne gewölbte, untere Bauch

Zeichnet sich diese Form ab, ist der gerade Bauchmuskel nicht ausreichend trainiert. Der gewölbte Bauch zeigt sich vorne und im unteren Bereich, wo der Fettansatz dann bekämpft werden soll. Das Ziel der Übungen für diese Problemzone ist, eine Spannung aufzubauen, Fett zu verbrennen, den Bauchmuskel zu stärken.

Übung 1 - das Boot

Für diese Übung wird sich auf eine Matte gesetzt und die Beine werden angewinkelt. Die Füße ste-

hen dann etwa hüftbreit auseinander, während mit den Händen an die Knie gefasst wird. Aus der Sitzposition wird der Oberkörper leicht nach hinten geneigt, allerdings ohne ein Hohlkreuz zu machen oder den Rücken zu runden. Die Brust wird herausgestreckt, das Brustbein nach oben geschoben. Die Schultern werden zurückgezogen, so dass die Schulterblätter parallel aufeinander weisen.

Das ist die Ausgangsposition. Jetzt werden die Beine nacheinander vom Boden angehoben, bis eine bestimmte Höhe erreicht ist. Die Unterschenkel werden waagrecht über den Boden gehalten. Nun werden die Hände von den

Knie gelöst und neben diesen nach vorne gestreckt. *Die Handinnenflächen weisen dabei immer nach Richtung Knie, der Blick ist auf die Zehenspitzen der Füße gerichtet.*

Diese Position sollte etwa 20 bis 30 Sekunden gehalten werden. Dabei darf weder die Brust noch der Rücken zusammensacken. Die Anspannung sollte mit einer natürlichen Wölbung der Wirbelsäule gehalten werden. Danach wird ausgeatmet, die Beine werden wieder gesenkt und der Körper kurz entspannt.

Die gesamte Übung wird 20 Mal durchgeführt. Fortgeschrittene können die Anzahl auf 30 Wiederholungen erhöhen.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Wer diese Übung häufiger durchführt, wird diese bald nicht mehr ganz so anstrengend finden. Hier kann die Übung dann gesteigert werden, indem zwischen den Phasen die Beine nicht abgesetzt werden. Auch ist der Schwierigkeitsgrad höher, wenn die Füße beim Anheben der Beine etwa auf Kopfhöhe sind.

Übung 2 - „Crunches“ mit Liegestütze

Eine andere Übung für dieselbe Problemzone sind „Crunches“, die natürlich direkt auf den geraden Bauchmuskel einwirken.

Die Ausgangsposition ist die gleiche, wie sie bei den Liegestützen eingenommen wird. Die Beine werden durchgestreckt und die Füße auf den Zehenspitzen abgestellt. Kopf und Körper bilden dabei eine gerade Linie.

Die Hände haben den Abstand der Schultern, die Schultern wiederum drücken den gesamten Rumpf dann aktiv nach oben. Auch die Arme sind durchgestreckt und der Bauch wird angespannt. Der Kopf und Blick sind dabei zum Boden gerichtet.

Um die Übung nun durchzuführen, wird der jeweils rechte und danach der linke Fuß vom Boden angehoben und das Knie zur Brust vorgezogen. Die Fußspitze bleibt dabei angespannt. Diese Position wird gehalten, danach wird das Bein langsam waagrecht nach hinten gestreckt. Der Fuß sollte dabei in der Luft schweben. Er darf nicht auf den Boden abgestellt werden. Die Position wird gehalten. Dann wird das Knie bis zur Achselhöhe hinaufgezogen und wieder nach hinten durchgestreckt. Erneut wird der Fuß nicht abgesetzt.

Die Übung besteht aus drei Schritten. Dieser Rhythmus kann etwa 5 Mal wiederholt werden. Dann wird die Seite gewechselt.

Während der Ausführung wird der Bauch nach innen gezogen und angespannt. Der Rücken darf dabei nicht durchhängen. Nach der Übung wird kurz entspannt.

Problemzone Nummer 2 – Eine fehlende Taille

Wer mit dieser Problemzone kämpft, hat den schrägen Bauchmuskel nicht ausreichend trainiert. Hier muss dann eine Art Muskelkorsett aufgebaut werden, damit die Seite stärker wird. Der schräge Bauchmuskel ist besonders wichtig für ein gutes Bauchmuskeltraining. Wird er ausreichend trainiert oder bei allen Übungen mit einbezogen, ist der Erfolg schneller zu sehen.

Übung 3 - seitlich über die Matte rutschen

Um die Übung umsetzen zu können, sollten die Füße auf der Matte rutschen können. Daher ist es ratsam, sich für das Training Socken anzuziehen, die über die glatte Oberfläche rutschen.

Auch hier wird zunächst die Position eingenommen, die für Liegestütze geeignet ist. Die Arme sind durchgestreckt und liegen in Schulterhöhe auseinander auf dem Boden. Der Blick ist nach unten gerichtet, die Schulterblätter werden zusammengezogen und der Bauch eingezogen. Es ist wichtig, den Rücken gerade zu halten, bevor die Übung gestartet wird.

Jetzt kann es losgehen. Der Unterkörper wird um 45 Grad gedreht, der untere Fuß liegt dabei auf der Außenseite der Matte, der obere Fuß liegt auf dem anderen, während die Fußspitze angezogen ist. Beide Beine werden aus dieser Seitenlage eingezogen, also sowohl die Hüfte als auch die Knie gebeugt und in Richtung der Ellenbogen gezogen. Dabei rutschen die Socken über den Boden.

Nach dem Anziehen der Beine werden diese wieder durchgestreckt, damit dann auch der gesamte Körper. Die seitliche Drehung wird bei der Umsetzung beibehalten. *Pro Seite werden die Beine 10 Mal angezogen und wieder durchgestreckt. Dann wird die Seite gewechselt. Das Ganze wird 3 Mal wiederholt.* Beachtet werden sollte alleine, dass der Rumpf stabil ist, die Hüften immer angehoben sind und die Knie dicht nebeneinander liegen.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Übung 4 – der Käfer

Diese Übung ist etwas anspruchsvoller. Die Ausgangslage ist die Rückenlage, während die Beine gerade ausgestreckt werden. Die Arme sind dabei angewinkelt und die Finger berühren den Hinterkopf. Die Ellenbögen müssen nach außen zeigen, so dass die Oberarme eine gerade Linie zum Oberkörper bilden.

Jetzt werden die gestreckten Beine leicht angehoben, bis sie leicht über dem Boden schweben. Aus dieser Position heraus werden die Schulterblätter angehoben und der Oberkörper gekrümmt und

zur Seite geneigt. Die rechte Brustpartie wird in Richtung des rechten Knies geneigt und das linke Bein angewinkelt zur linken Brustpartie geführt. An dieser Stelle wird ausgeatmet, die Position kurz gehalten, der Oberkörper wieder gesenkt und das angewinkelte Bein durchgestreckt.

Das Gleiche wird dann mit der anderen Seite umgesetzt. Die Übung wird etwa 5 Mal pro Seite durchgeführt.

Es ist wichtig, darauf zu achten, die Oberkörperneigung nicht nur Schwung zu erreichen, sondern langsam auszuführen. Ansonsten wird das Ergebnis abgefälscht und die Bauchmuskeln eher entlastet. Aus diesem Grund werden auch die Hände nicht im Nacken verschränkt, sondern mit den Fingern lediglich der Kopf berührt, damit die Arme nicht nach oben gerissen werden können, was für die Halswirbelsäule fatal ist. Wird die Übung dagegen richtig umgesetzt, werden gerader und schräger Bauchmuskel hervorragend trainiert und die Taille wird wieder schmaler.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Problemzone Nummer 3 – der Kugelbauch

Hier ist nicht so sehr der Bauchmuskel das Problem, sondern vielmehr die Verdauung. Der Bauch ist gebläht und Bauchtraining ist eine hervorragende Gegenmaßnahme. Die Übung kann mit einer Massage kombiniert werden. Dazu kann z. B. eine Faszienrolle benutzt werden.

Übung 5 – das Krokodil

Die Startposition ist die Rückenlage. Der Kopf ruht dabei auf der

Faszienrolle. Beide Arme sind in Schulterhöhe zu beiden Seiten ausgestreckt, liegen also ausgebreitet auf der Matte. Die Handflächen weisen nach unten.

Die Beine werden angewinkelt aufgestellt und langsam gleichzeitig angehoben. Die Knie befinden sich, sobald die Position eingenommen ist, genau senkrecht über der Hüfte, während die Unterschenkel waagrecht sind.

Hier wird die Spannung im Bauch schon bemerkbar. Der Nacken wird dabei leicht von der Faszienrolle massiert.

Nun werden die geschlossenen Beine zur Seite abgesenkt, jeweils soweit, dass die Schulter sich nicht vom Boden hebt. Die Position wird auch gehalten, die Beine also nicht abgelegt. Dann werden beide Beine wieder zur Mitte hin aufgerichtet und nach einer kurzen Pause zur anderen Seite hin abgesenkt. *Die Übung wird etwa 20 Mal wiederholt und besteht aus 3 Gesamtwiederholungen.* Wichtig für die Umsetzung ist, dass der rechte Winkel der Beine zum Körper beibehalten wird. Sobald sich der Abstand verringert, ist auch der Trainingseffekt kleiner.

Abschließende Worte zu den Übungen:

Alle Übungen können hervorragend als Trainingsprogramm miteinander kombiniert werden und abwechselnd umgesetzt werden. Das heißt, jede Problemzone kann einzeln bearbeitet werden, z. B. wird dann eine Übung aus der ersten und aus der zweiten Problemzone gewählt und nacheinander umgesetzt. Dieser Effekt ist dann im Grunde derselbe, wie ihn Männer beim Krafttraining mit so bezeichneten „Supersätzen“ umsetzen, wobei es sich hierbei um Intensitätstechniken handelt, die aus zwei Übungen bestehen, die ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Auch die Frau kann entweder zwei gleiche Muskelgruppen, also am Bauch, oder zwei verschiedene trainieren, z. B. Bauch und Rücken.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

AUFWÄRMEN - DAS A UND O EINES EFFEKTIVEN BAUCHTRAININGS

Für alle Sportarten ist das Aufwärmen vor den eigentlichen Übungen wichtig, um die Muskeln darauf vorzubereiten, intensiv bearbeitet zu werden. Beim Bauchtraining gilt das besonders, weshalb es auch an das Ende des Trainingsprogramms gesetzt werden kann.

Durch das Aufwärmen werden alle Körpersysteme optimal auf die darauf folgende, gesteigerte körperliche Anstrengung und sportliche Aktivität vorbereitet. Das Aufwärmen ist also keine lästige Pflicht, sondern dient in erster Linie der Gesundheit.

Die Aufwärmphase kann dabei auf drei Ebenen stattfinden. **Sie kann aktiv, passiv oder mental erfolgen.** Bei der aktiven Aufwärmphase werden die einzelnen Muskelgruppen bewegt, wobei der gesamte Körper dann nicht voll belastet wird, sondern eher mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit eingestimmt wird. Das passive Aufwärmen kann durch warme oder kalte Bäder oder durch Massagen gestaltet werden. Dabei werden die Muskeln gelockert und die gesamte Durchblutung gefördert. Passives Aufwärmen dient dann eher der Muskelregeneration.

Auch der Geist ist gefordert. Auf die kommende Belastung des Körpers sollte sich der Sportler immer geistig vorbereiten. Das bringt mit sich, dass der Kopf frei sein sollte, da Stress, Sorgen oder andere Probleme Auswirkungen auf den Körper haben und damit auch das Training selbst stören.

Die Wirkung der Aufwärmphasen erfolgt dann in vielfacher Hinsicht. Zum einen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Das Herz beginnt, schneller zu schlagen, *dadurch wiederum zirkuliert auch das Blut schneller.* In einigen Organen werden nun Reserven freigesetzt, was mit sich bringt, dass vermehrt Sauerstoff ausgeströmt und die Arbeitsmuskulatur mit Nährstoffen versorgt wird. Durch einen gesteigerten Heiz-Kreislauf werden auch alle Abfallprodukte schneller aus dem

Stoffwechsel transportiert. Dadurch wird eine Übersäuerung der Muskeln verhindert, was wiederum den Muskelaufbau begünstigt.

Das Aufwärmen sorgt dafür, dass der Blutdruck steigt, also sich die Differenz zwischen unterem und oberem Blutdruckwert vergrößert. Das heißt, das Blut strömt schneller durch Organe und Gefäße, so dass auch die beanspruchten Muskeln besser versorgt werden.

Die gesamte Durchblutung wird angeregt und auf die Aktivität eingestimmt. Statt der Haut wird vermehrt die Muskulatur durchblutet.

Gegenüber einem Kaltstart bewirkt das Aufwärmen eine schnellere Atmung, wodurch dann natürlich mehr Sauerstoff in den Körper gelangt, gleichzeitig mehr Kohlendioxid abtransportiert wird. Auch die Körpertemperatur erhöht sich und erreicht einen optimalen Wert, der notwendig für alle sportlichen Aktivitäten ist. Diese liegt etwa bei 39 Grad Celsius und dient optimal dem Ablauf aller physiologischen Reaktionen.

Selbst auf das Nervensystem hat das Aufwärmen eine positive Wirkung. Das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven wird verbessert, wodurch der Energiebedarf reduziert wird. Dadurch ist die Leistungsfähigkeit gesteigert und Erschöpfungserscheinungen verzögern sich.

Auch die Muskeln, Gelenke und Bänder werden durch die Aufwärmphase **verändert.** Der Organismus produziert mehr Gelenkflüssigkeit, wodurch die Gelenkknorpel wächst. Das wiederum verhindert Verletzungen, da hier ein Puffer entsteht, auf den durch Sport auch Druck ausgeübt werden kann. Weil mit dem Aufwärmen die Körpertemperatur ansteigt, dehnen sich die Bänder und Sehnen und werden so elastischer. Die Muskeln werden durch die bessere Durchblutung leistungsfähiger und Muskelfaserrisse oder Zerrungen werden verhindert.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Die optimale Zeit für das Aufwärmen dauert etwa 10 Minuten. Sie sollte auch individuell angepasst werden, da z. B. ältere oder sehr trainierte Sportler eine längere Aufwärmzeit benötigen, gerade in Hinblick auf eine umso kühlere Umgebung. Spätestens 5 Minuten nach der Aufwärmphase sollte dann das Training beginnen.

Wie das Bauchtraining selbst kann auch das Aufwärmprogramm individuell angepasst und gestaltet werden. Es hängt vor allen Dingen von Sportler und dem eigentlichen Training ab.

Allgemein gelten dann folgende Regeln, die vor allen Dingen die Dauer, die Intensität und den Intervall betreffen.

Die Intensität sollte schwächer ausfallen. Abhängig von der Umgebungskälte, der Tageszeit, dem Alter und Leistungsstand des Sportlers ist es wichtig, dass die Übung nicht bereits Erschöpfung nach sich zieht, stattdessen die Körperkerntemperatur langsam ansteigt. Das ist z. B. mit Seilspringen oder Joggen gut umzusetzen oder mit einem Dehnen der Beinmuskulatur und einer speziellen Gymnastik.

10 Minuten sind zum Aufwärmen völlig ausreichend. Diese Zeit sollte allerdings dann auch eingehalten werden. Die gesteigerte Körpertemperatur bleibt zwar erhalten, jedoch verringert sich nach dem Aufwärmen wieder die Durchblutung in den Muskeln. Daher sollte das Training direkt im Anschluss stattfinden.

Das Aufwärmprogramm kann **auf globalen und lokalen Weg** stattfinden. Die globale Variante dient einem allgemeinen Aufwärmen des Körpers, wobei dann möglichst viele Muskelgruppen einbezogen werden. Das lokale Aufwärmen bereitet ganz bestimmte Körperregionen auf das kommende Training vor, also die Muskelgruppen, die beansprucht werden. Dabei werden dann Gelenke und Muskelgruppen gedehnt und mobilisiert.



DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

GEEIGNETE AUFWÄRMÜBUNGEN FÜR DAS BAUCHTRAINING

Allgemeines Aufwärmen

Sehr effektiv ist Seilspringen oder auf der Stelle laufen. Bei beiden Übungen wird die Intensität allmählich gesteigert, allerdings auch nicht übertrieben. Der Körper soll eingestimmt, nicht überanstrengt werden. Die Übung kann etwa eine Minute umgesetzt und mit zusätzlichen Bewegungen erhöht werden. Beim Laufen können z. B. die Arme mitbewegt werden. Der Laufschrift auf der Stelle selbst kann nach vorne, nach hinten oder seitlich erfolgen, so dass mehrere Variationen der Aufwärmübung stattfinden. Zusätzlich können die Knie erhöht angehoben werden.

Das Seilspringen wiederum kann durch Hüftbewegungen gesteigert werden. Dabei sollte die Körperlast auf die Vorderfüße verteilt werden. Seitensprünge, Wechselsprünge und Parallelsprünge können abgewechselt, dazu die Arme verstärkt bewegt werden.

Die Aufwärmübung bereitet das Herz-Kreislauf-System optimal auf das kommende Training vor, während gleichzeitig Oberkörper-, Bauch- und Beinmuskulatur erwärmt und besser durchblutet werden.

Die Aufwärmübung ist dazu auch ideal für reaktive Muskelkontraktionen, die für ein Faszientraining hervorragend sind, falls dieses mit dem Bauchtraining kombiniert wird. Beide Trainingsmethoden sind hervorragend aufeinander abgestimmt, wobei Faszien wiederum für ein Training vorbereitet werden müssen und ebenfalls leistungsfähiger und beweglicher gemacht werden können. Sind diese dagegen inaktiv, verlieren sie ihre elastische Eigenschaft mit der Folge, dass Abbauprozesse im Körper gestartet werden. Das führt zu Verspannungen und Schmerzen. Wer viel Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining macht, sollte sich auch Zeit für das Faszientraining nehmen, da die Übungen entspannen, gleichzeitig die Faszien intakt und elastisch halten. Für ein Faszientraining ist eine Faszienrolle nötig. *Ein qualitativ hochwertiges Modell ist die „Innovative Premium 2 in 1“ Faszienrolle, die es als Set von dem Anbieter „Sportastisch“ gibt.*

Ähnlich effektiv zum allgemein oder globalen Aufwärmen sind Liegestütze. Da es sich um eine nicht so intensive Übung zum Aufwärmen handelt, können die Liegestütze abgeschwächt durchgeführt werden, entweder auf den Knien oder mit einem angewinkelten Bein, das abwechselnd einen

Sprung durchführt. Beliebt sind auch „Burpees“, wobei aus der Kniebeuge und den aufgestützten Händen beide Beine mit einem Sprung nach hinten gebracht werden. Danach wird der Oberkörper gesenkt, die Arme durchgestreckt und mit den Füßen wieder nach vorne gesprungen. Hierbei wird die gesamte Oberkörpermuskulatur vorbereitet und aufgewärmt. **Die Übung kann etwa 10 Mal wiederholt werden**, sollte aber auch schon langsam und kontrolliert wie das Bauchtraining stattfinden.

Lokales Aufwärmen

Um nun bestimmte Muskelpartien zu erreichen, ist ein lokales Aufwärmen optimal. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die die Muskelpartien vorbereiten. Dazu gehört das Kopfkreisen, wobei zunächst die Halswirbelsäule mobilisiert wird und die gesamten Rotationsbewegungen, die natürlich auch durch die Bauchmuskulatur indirekt mit erfolgen.

Die Haltung ist dabei aufrecht und durchgestreckt, der Kopf wird von einer Schulter zur anderen gedreht, während das Kinn auf dem Brustbein ruht, also die Halswirbelsäule gebeugt ist. Das Gleiche geht in vertikaler Richtung als Kopfnicken. Der Kopf wird dabei Richtung Brust und Nacken bewegt.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Danach folgt ein Schulterkreisen. Die Arme bleiben dabei locker hängen. Dadurch wird die Schulter- und Rückenmuskulatur aufgewärmt. Die Aufwärmübung kann dann auf die Wirbelsäule übertragen werden. Dafür wird ein stabiler Stand eingenommen und die Wirbelsäule ein- und aufgerollt. Schließlich kann eine Drehbewegung der Arme hinzukommen und die Schulterblätter bewegt werden.

Nun wird der Oberkörper in beide Richtungen gedreht, das Becken wird stabil gehalten. **Hier werden auch die Bandscheiben optimal auf das kommende Training vorbereitet, ebenso die gelenksicheren Strukturen und die Lendenwirbelsäule. Schließlich wird das Becken gekreist.** Dafür können die Hände an die Hüften gelegt werden. Der Oberkörper sollte sehr ruhig gehalten werden, damit die Bewegung alleine im Beckenbereich stattfindet. Am Ende können auch noch die Beine gekreist werden, wobei ein Standbein gerade steht, das andere angewinkelt wird. Dies aktiviert die Bein- und Hüftmuskulatur und fördert die Gleichgewichtsfähigkeit.

Ist das Aufwärmen umgesetzt, ist der Körper bereit für das eigentliche Training. Weitere positive Effekte durch das Aufwärmen neben der Vorbereitung ist der Ausstoß von Hormonen, darunter das Adrenalin, durch das die

BAUCHTRAINING MIT DEM BAUCHROLLER

Bauchroller sind eine gute Ergänzung für das Bauchmuskeltraining. Die Geräte unterscheiden sich in Qualität und Verarbeitung, bestehen aber alle aus zwei Griffen und einem Rad. Der Effekt ist, dass durch die rollende Bewegung des Bauchrollers der gesamte Körper gefordert wird, dabei Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert werden können.

Verschiedene Übungen, die mit dem Bauchroller umgesetzt werden können:

Kniende Übung mit dem Bauchroller

Eine der effektivsten und klassischen Übungen mit dem Bauchroller ist die kniende Variante. Um die Knie zu schonen und Verletzungen vorzubeugen, ist eine Gymnastikmatte ratsam, die vor allen Dingen rutschfest ist. Hier wird sich hingekniet und mit den Händen der Bauchroller gehalten. Dieser wird unterhalb der Schultern positioniert, während sich das Gewicht des Oberkörpers auf die Griffe verlagert. Jetzt wird ausgeatmet und mit dem Bauchroller nach vorne gerollt, dabei

die Bauchmuskulatur angespannt. Der Bauchroller wird durch seine Bewegung gleichzeitig Fahrzeug und Halt. Nach dem Vorwärtsrollen wird auf gleichem Weg wieder zurückgerollt und eingeatmet. Die Übung wird 20 Mal wiederholt.

Stehende Übung mit dem Bauchroller

Diese Übung ist schwieriger und für Fortgeschrittene geeignet. Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand, wobei die Füße etwa schulterbreit auseinander stehen. Der Bauchroller wird mit beiden Händen gehalten.

Nun wird der Oberkörper vorgebeugt, bis der Bauchroller den Boden erreicht und sich direkt vor den Füßen befindet. Durch den Bauchroller kann nun so weit wie möglich vorwärts gerollt werden, wobei das eigene Körpergewicht mitgetragen und so die Spannung erhöht wird. Die Bauchmuskeln bleiben während der Ausführung angespannt, bis mit dem Bauchroller wieder zurückgerollt wird. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Rücken kein Hohlkreuz macht, sondern durchgestreckt ist.

Die Übung wird 10 Mal wiederholt.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Liegestütze mit dem Bauchroller

Die meisten Bauchroller eignen sich auch für diese sehr schwere Übung. Hier wird durch den Bauchroller ein Ungleichgewicht geschaffen, das der Körper versucht, auszubalancieren. Dadurch ist das Muskeltraining besonders effektiv und wird verstärkt gereizt, was wiederum für das Bauchtraining enorm wichtig ist.

Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei normalen Liegestütze. Die Hände ruhen dabei auf dem Bauchroller. Etwas einfacher kann die Übung gestaltet werden, indem die Beine erhöht abgestellt werden, z. B. auf einer Bank. Es ist wichtig, die Arme durchzudrücken und sich mit dem gesamten Körper hinab zu senken. **Es bringt nichts, die Luft anzuhalten.** Dagegen sollte kontinuierlich ein- und ausgeatmet werden. Der Bauchroller muss gleichzeitig im Gleichgewicht gehalten werden, darf also nicht wegrollen. Diese Kraftanstrengung verdoppelt den Effekt. Die Spannung kann so auf

Liegestütze sind für das Krafttraining natürlich besonders effektiv, da das eigene Körpergewicht genutzt wird und die Körperspannung besonders gut gehalten werden kann.

Seitenstütze mit dem Bauchroller

Diese Übung ist schwierig und eignet sich nur für Fortgeschrittene. Die Position ist die Liegestützhaltung, wobei sich die Hände auf den Bauchroller stützen. Nun wird der Körper zur Seite gedreht und ein Arm angehoben, der nach oben zeigt. Die andere Hand ruht weiterhin auf dem Bauchroller, der dabei nicht wegrollen darf, sondern in der Balance gehalten werden muss.

Nun wird das obere Bein angehoben, durchgestreckt und in der Luft gehalten. Der Bauch ist angespannt, der andere Arm durchgestreckt. Das Bein wird wieder gesenkt, aber nicht abgesetzt. **Die Übung besteht aus 10 Wiederholungen. Der Rücken bleibt dabei durchgestreckt, der Bauchroller darf sich nicht bewegen.** Hier wird besonders der schräge Bauchmuskel trainiert. Gesteigert werden kann die Übung dadurch, dass auch der andere Arm gehoben wird und der Seitenstütz einhändig erfolgt.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

DAS BAUCHTRAINING IN DER ÜBERSICHT - DARAUF SOLLTE GEACHTET WERDEN

Ernährung

Bauchtraining ohne die richtige Ernährung ist nicht möglich. Proteinreich, mit möglichst vielen Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen, wenig Kohlenhydraten und ausreichend Wasser wird die Ernährung zum dauerhaften Trainingsbegleiter. Der Muskelaufbau erfolgt durch Proteine, die Ballaststoffe regen den Stoffwechsel an. Auf dem Speiseplan sollte viel Fisch, Eier, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten. Auch Nüsse sind hervorragend, weil sie *ungesättigte Fettsäuren* enthalten. Verzichtet werden sollte unbedingt auf Alkohol und Süßigkeiten, die den Körperfettgehalt stark erhöhen und verhindern, dass sich ein Sixpack bilden kann.

Regeneration

Bauchtraining sollte etwa drei Mal die Woche stattfinden und nicht jeden Tag umgesetzt werden. In dieser Zeit können sich die Muskeln erholen und durch Zellerneuerung aufgebaut werden. Ein erholtter Muskel kann wachsen und die geforderte Leistung bringen. Hat er keine Zeit, sich zu regenerieren, kann auch das Bauchtraining nicht effektiv wirken. Der Körper wird stattdessen nur überfordert,

nutzt Kraftreserven, die er nicht hat und wird bald Anzeichen von Erschöpfung zeigen.

Intensität und Steigerung der Übungen

Übungen durch Ausdauer und einem gleichen Ablauf nützen beim Bauchtraining nichts, da sich der Körper daran gewöhnt und den Muskelaufbau unterbricht. Stattdessen ist ein langsames, intensives, komplexes und abwechslungsreiches Bauchtraining effektiv. Sobald die Übung zu einfach erscheint, kann sie gesteigert werden, um den Körper wieder neu zu fordern. Unterstützende Geräte bereichern das einfache Bauchtraining. Gezielt sollten dabei alle Bauchmuskelgruppen trainiert werden, daneben der gesamte Körper, insbesondere im Bereich des Rückens.

Trainingsdauer

Bauchtraining sollte nicht täglich und gleich stattfinden. Das Bauchtraining ist etwa zwei- bis dreimal die Woche sinnvoll. Eine Phase von mindestens 48 Stunden sollte

zwischen den Trainingseinheiten liegen, damit sich die Bauchmuskeln regenerieren können. Auch darf nicht vergessen werden, dass das Wachstum nach dem Training stattfindet, nicht während des Trainings. Die Muskeln brauchen, um zu wachsen, Ruhephasen.

Zum anderen sollte sich der Körper nicht an eine regelmäßige Ausführung der Übungen gewöhnen, da er dann den Muskelaufbau nicht mehr für notwendig befindet. Dieser kann nur stattfinden, wenn der Körper gezwungen ist, seine Leistung und Kraft an die Anforderungen anzupassen. Die Abwechslung des Trainings und die Ruhephasen ergänzen die Intensität der Übungen.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Motivation

Bauchtraining ist eines der intensivsten und schwierigsten Varianten, gerade wenn es um den Wunsch geht, ein Sixpack aufzubauen, wobei die Muskeln zum Glück bereits vorhanden sind, jedoch die Schicht erst hervorgebracht werden muss. Dieser Vorgang kann länger dauern, je nachdem, was alles dazu notwendig ist. Wer ganz von vorne beginnt, muss, wie bereits erwähnt, erst Körperfett abbauen und einen Körperfettgehalt von 12 Prozent aufweisen. Dann werden zusätzlich die Ernährung an das Training angepasst und die Übungen gesteigert. Da das Ergebnis nicht sofort sichtbar ist, ist die eigene Motivation wichtig. Viele Menschen kämpfen mit dem Durchhalten, auch wenn die Übungen alles andere als monoton sind.

Verschiedene Geräte und Hilfsmittel können das Bauchtraining abwechslungsreich gestalten.

Sinnvoll für die Motivation ist das Führen eines Sport-Tagebuchs. Hier können die Erfolge notiert werden, um die eigenen Fortschritte zu erkennen. Auch ein kleiner Wettkampf zwischen zwei Sportlern kann motivierend wirken. Zu zweit ist die Herausforderung eine ganz andere, profitieren vom Durchhalten beim Bauchtraining tun dann beide, wer auch immer zuerst sein Sixpack erreicht.

Abwechslung

Bauchtraining sollte nicht als Intensivübung ausgeführt werden, sondern mit einem Trainingsprogramm kombiniert werden. Bevor es an das Bauchtraining selbst geht, können Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Gewichtheben in den Ablauf eingebunden werden. Das Bauchtraining sollte am Ende stattfinden, wenn etwas Kraft bereits verbraucht ist und der Körper an die Reserven muss. Ein Ausdauertraining ist gut für den zusätzlichen Fettabbau, der immer wieder neu stattfinden sollte.

Die Zusammenstellung des Trainings – auf die richtige Planung kommt es an!

Es ist wichtig, sich nicht einfach spontan an das Bauchtraining zu machen, sondern die Übungen angemessen zu planen. Dazu gehört ein gut durchstrukturierter Trainingsplan, der nicht nur die Dauer und den Ablauf der einzelnen Übungen samt ihrer Sätze und Wiederholungen enthält (mehr dazu siehe unten), sondern auch die eigene Leistung, die Trainingsmethoden und die Trainingsbereiche festlegt, um das Training individuell so zu gestalten, das die höchste Leistung das bestmögliche Ergebnis erzielt.

Ab und an etwas Bauchtraining für eine gute Figur bringt sehr wenig, da die Bauchmuskeln ein ganz besonders intensives Training benötigen. An die Umsetzung eines Trainingsplans muss sich dann auch

gehalten werden, um das Sixpack sichtbar zu machen.

Zeitfaktor

Das eigentliche Bauchtraining dauert nicht allzu lange und wird in der Woche höchstens dreimal umgesetzt. Für die Übungen ist ein Zeitaufwand von 10 bis 15 Minuten absolut ausreichend. Dahingegen ist die kontrollierte, langsame und gewissenhafte Ausführung der einzelnen Übungen unerlässlich. Statt vieler monotoner Wiederholungen kommt es alleine auf eine intensive Abfolge an. Das Bauchtraining wird mit anderen Übungen für Rücken und Gesamtkörper kombiniert.

Kenntnisse Körper und Muskulatur

Wer seinen Bauch trainieren möchte, muss verstehen, wie die Bauchmuskulatur aufgebaut ist. Nur so können durch richtig ausgerichtete Übungen die einzelnen Bauchmuskeln trainiert werden. Ein gerader Bauchmuskel benötigt andere Belastungsformen als die schrägen oder seitlichen Bauchmuskeln. Wer die Anatomie kennt, weiß, wozu die jeweiligen Bauchmuskeln dienen und welche Folge die jeweilige Übung bewirkt. Das ist nicht nur für das erhoffte Sixpack sinnvoll, sondern auch allgemein im Bereich der körperlichen Fitness und Gesundheit.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

Erfolgserlebnisse für die Disziplin

Wer motiviert und diszipliniert arbeitet und trainiert, wird sich über den Erfolg freuen können und sollte das auch. Die Verbesserung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit, ein schöner Kör-

per, der Fettabbau oder Muskelaufbau können in einem Trainingstagebuch festgehalten oder mit Freunden geteilt werden. Die Herausforderung kann auch darin liegen, wenn mehrere Sportler zusammen trainieren. Der Erfolg ist dann umso

größer und schöner, wenn die Motivation stimmt und das Ergebnis zufrieden macht. Die schönen Nebeneffekte sind Gelassenheit, Wohlfühlen, ein sicheres Auftreten und natürlich auch die Blicke des anderen Geschlechts.

DIE 10 HÄUFIGSTEN FEHLER UND WIE SIE VERMIEDEN WERDEN KÖNNEN

1. Fehler – Viele Wiederholungen für eine stärkere Bauchmuskulatur

Bauchmuskeln sind keine „Ausdauer-muskeln“. Ein tägliches, immer gleiches Trainingsprogramm ist letztendlich nur anstrengend, während die Wirkung leider ausbleibt. Die Muskeln wachsen zwar am Anfang, der Körper stellt sich aber auf die an ihn gerichteten Anforderungen ein.

Das bedeutet für jemanden, der ständig monoton 1000 „Sit-ups“ absolviert, eine Leistungsverminderung. Statt Muskelaufbau wird eine Stagnation des Wachstums erreicht.

Abwechslung und verschiedene Hilfsgeräte dagegen tricksen den Körper aus, der sich mit der Abwechslung an immer neue Bedingungen gewöhnen muss und so die Muskeln aufbaut. Dazu gehören Kreuzheben, Kniebeugen, Rudern, Klimmzüge, Liegestütze, wobei die Zielmuskulatur stabilisiert wird. Hinzu kommen die Regeneration und ein Ausdauertraining, um die Fettverbrennung anzukurbeln und die übrige Muskulatur zu stärken.

Um den Bauch zu trainieren, muss auch das umliegende Muskelfeld trainiert werden. Genauso wichtig ist ein Entspannungsprogramm danach, damit sich die Muskeln erholen können. Wachsen werden sie nur in der Ruhephase, nicht während des Trainings selbst.

2. Fehler – Tägliches Bauchmuskeltraining führt zu schnellerem Muskelaufbau

Täglich die Bauchmuskeln zu trainieren ist unsinnig und wirkungslos. Da die Bauchmuskeln mit den Rückenmuskeln zusammenhängen und die gesamte Bewegung des Körpers mit steuern, sind verschiedene Übungen für verschiedene Bereiche erheblich besser. Es kommt nicht auf das tägliche, sondern auf ein komplexes Training an. Nach einem intensiven Training ist es unerlässlich, den Muskeln ihre Regenerationsphase zu gönnen, damit sie überhaupt weiter wachsen können.

Eine Kombination verschiedener Grundübungen ist nicht nur sinnvoll, sondern auch als einziges wirksam. Statt einem gleichen Training können die Übungen dagegen gesteigert oder mit Hilfsgeräten kombiniert und erschwert werden. Abwechslung ist das A und O des gesamten Trainingsprogramms. Die Bauchmuskeln erfüllen eine Stützfunktion des Körpers, was bedeutet, dass sie bei jedem Training grundsätzlich indirekt mittrainiert werden. Sie müssen sich aber nach einem intensiven Training unbedingt erholen.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

3. Fehler – Bauchmuskeltraining vor allen anderen Übungen

Nicht nur das Training selbst muss komplex gestaltet werden, auch der Ablauf bedarf verschiedener Phasen. So sollte vor dem eigentlichen Start erst eine Aufwärmphase erfolgen, damit die einzelnen Muskelpartien dann trainiert werden können.

Mit dem Bauchtraining direkt zu beginnen, ist nicht ratsam, da dieses besonders intensiv ist und die Leistungsfähigkeit reduziert wird. Der Kraftanteil für andere Übungen geht verloren, und halbherzige Ausführungen schwächen den Trainingseffekt.

Bauchmuskeln dienen der Stabilisierung des Körpers. *Die Bauchmuskeln sollten also durch verschiedene Übungen vorbereitet werden, um dann die Verletzungsgefahr gering zu halten* und den Ablauf der Übungen als Vorbereitung auf das Bauchtraining selbst zu gestalten. Dieses wird dann in den Trainingseinheiten an das Ende des Trainingsprogramms gesetzt.

4. Fehler – Bauchtraining als einseitiges Training

Anatomisch besteht die Bauchmuskulatur aus geraden und schrägen Bauchmuskeln. Die Stränge und Fasern sind unterschiedlich ausgeprägt und angeordnet, daher müssen sie auch unterschiedlich und unabhängig voneinander trainiert werden. Die Bewegungsabläufe bestehen aus Übungen für den geraden Muskel im Liegen oder Stehen, können auch dynamisch gestaltet werden. Die schrägen Bauchmuskeln werden z. B. durch Liegestütze trainiert und die unteren Bauchmuskeln durch das Heben der Beine im Liegen.

Hier können so genannte „Supersätze“ miteinander kombiniert werden, wobei ohne Pause zwei Übungen eine oder verschiedene Muskelpartien bearbeiten. Einseitiges Training, z. B. nur „Sit-ups“, bringt nicht den erwünschten Erfolg.

5. Fehler: Bauchtraining ohne Rückentraining

Wer nur den Bauch trainiert, wird früher oder später über Schmerzen im Rücken klagen. Haltungsschäden oder Verspannungen sind die Folge. Auch sind einige Übungen für den Rücken besonders ungünstig, so dass eine häufige Ausführung negative Auswirkungen nach sich ziehen kann. Ein muskulöser Bauch erfordert immer auch einen starken Rücken. Das Training umfasst also mehr als nur das reine Bauchtraining.

6. Fehler: Crunches reichen für das Bauchtraining aus

Zum einen wird durch „Crunches“ alleine der gerade Bauchmuskel trainiert. Zum anderen gibt es neben dieser Übung weitaus effektivere, die miteinander kombiniert die Bauchmuskulatur stärken und aufbauen.

Sportmedizinisch ist längst nachgewiesen, dass „Crunches“ durch den geringen Bewegungsablauf weniger wirkungsvoll sind als vergleichbare Übungen, die auf die verschiedenen Bauchmuskeln zielen. Wer sich alleine auf „Crunches“ verlässt, wird seinen Körper nur stärker belasten und dazu viel unnötige Kraft verbrauchen. Die Übung sollte also immer als Teilmuskeltraining, nicht als Isolationstraining stattfinden.

DAS RICHTIGE BAUCHTRAINING

7. Fehler: Vergessen der Ruhephasen

Bauchmuskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern danach. Daher ist es besonders wichtig, den Muskeln die Zeit zu lassen, sich wieder regenerieren zu können. Nach dem Bauchtraining können also ruhig ein oder zwei Tage vergehen, bevor es wieder an die Übungen geht. In der Zeit können andere Muskelpartien, z. B. an den Beinen oder am Rücken, aufgebaut werden.

9. Fehler – das Sixpack für Jedermann

Wer die Anatomie der Bauchmuskeln kennt, wird verstehen, dass es nicht möglich ist, dass tatsäch-

lich jeder Mensch ein Sixpack haben kann, wenn er nur genügend trainiert. Dabei spielen die Faltungen der Muskulatur eine Rolle, auch die tatsächliche Anzahl der Muskelpakete. Die Veranlagung muss also gegeben sein. Wer hier nicht die richtigen, genetischen Bedingungen mitbringt, kann so lange trainieren, wie er möchte, das Sixpack wird sich nicht zeigen. Hier ist dann alleine ein schlanker Bauch machbar, was an sich ja auch nicht verkehrt ist.

10. Fehler – Bauchfett wird mit Bauchtraining verbrannt

Das Bauchtraining dient alleine dem Bauchmuskelauf-

bau und dem Sichtbarmachen der Bauchmuskulatur. Das Körperfett selbst wird nur stark vermindert durch effektives Bauchtraining abgebaut. Das ist auch gar nicht die Aufgabe des Trainings.

Körperfett wird durch Ausdauertraining und Kaloriendefizite verbrannt. Es bleibt also wichtig, neben dem Bauchtraining, ein Ausdauer- und Regenerationstraining in den Trainingsplan mit einzubauen. Das Fettpolster über den Bauchmuskeln verschwindet nur, wenn der Körper allgemein Gesamtgewicht verliert.



TRAININGS- PLÄNE

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

TRAININGSBEREICHE RICHTIG FESTLEGEN

Bauchtraining wird, wie sich gezeigt hat, mit anderen Krafttrainingsmethoden und mit einem Faszientraining kombiniert. Kraftausdauer und effektive Umsetzung des Trainings ist nur möglich, wenn der die eigenen Trainingsbereiche bekannt sind. Es ist also durchaus wichtig, nicht nur den eigenen Körper in seiner Anatomie zu kennen, sondern auch in seiner Leistung und Regeneration.

Trainingsbereiche müssen variieren, damit sowohl Kraft als auch Ausdauer den Körper neu fordern und beim Bauchtraining dann der geeignete Reiz ausgeübt wird. Wird dagegen ein immer gleiches Tempo angestrebt, gewöhnt sich der Körper daran und hält den Muskelaufbau für unnötig. Das bringt mit sich, dass die Leistung stagniert, die Effekte nicht erzielt werden.

Trainingsbereiche werden prozentual bestimmt und hängen mit der maximalen Herzfrequenz zusammen. **Die Anzahl der Herzschläge pro Minute bestimmen die Pulsfrequenz, die maximale Herzfrequenz sind dann die Herzschläge, die der Herzmuskel unter maximaler Belastung pro Minute erreicht.** Wer den eigenen Trainingsbereich festlegen möchte, wird also seine maximale Herzfrequenz kennen müssen.

Die Werte der Trainingsbereiche bleiben natürlich nicht konstant, sondern verändern sich mit zunehmender Intensität und Leistung. Als Anfänger ist eine umfassende sportmedizinische Diagnostik eher unnötig, da die Werte sich mit dem Training und Fortschritt steigern. Grundsätzlich können aber folgende Methoden verwendet werden, um die individuellen Trainingsbereiche festzulegen.

Die maximale Herzfrequenz kann über die Altersformel ermittelt werden. Dieses ist etwas unzuverlässig, lässt sich dafür aber grob und schnell berechnen.

Die Formel lautet, Männer:

$HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$, Frauen: $HF_{max} = 226 - \text{Lebensalter}$

Die Pulsfrequenz kann über einen Pulsmesser abgelesen werden. Dafür wird die Übung mit

aller Kraft ausgeführt, eine kurze Pause eingelegt und danach noch einmal umgesetzt. Zwei Sätze mit jeweils 20 Wiederholungen, z. B. „Crunches“ sind genug, auf der Frequenzuhr kann der Pulswert dann maximal ermittelt werden. Durch den Wert lässt sich dann die Trainingsintensität bestimmen und auf den eigenen Körper abstimmen.

Beim Bauchtraining kommt es auf intensive Reize an und auf die Verbindung verschiedener Kraftübungen. Die Trainingsbereiche können also auch mit dem Körperempfinden gesteuert werden. Hierfür muss der Grad der Anstrengung eingeschätzt werden. Das richtige Tempo, die Intensität der Übung und die Intervalle hängen immer mit der Pulsfrequenz zusammen.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

Die Trainingsbereiche sind in fünf Ebenen gegliedert. Diese sind REKOM (Regeneration), GA1 (Fettstoffwechsel), GA1/2 (Ausdauer), GA“ (Tempodauer) und WSA (Spitzenleistung).

Im REKOM-Bereich gehen Atmung und Pulse normal, sind also kaum beschleunigt. Hier kommt es kaum zum Schweißausbruch und zur Umsetzung der Übung ist kaum Willenskraft erforderlich. Hier steht alleine der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Er dient alleine der Beschleunigung der Regeneration. Dieser Bereich ist also dementsprechend niedrig in der Intensität und die Trainingsdauer kann dementsprechend kurz sein.

Im GA1-Bereich steigt die Pulsfrequenz, die Atmung wird etwas beschleunigt. Auch hier ist die Belastung gering und kann problemlos umgesetzt werden. Kurzatmigkeit ist nicht vorhanden, dagegen ein leichter Schweißausbruch. Das Tempo für die Übungen ist immer noch sehr gering.

Im GA1/2-Bereich beschleunigt sich die Atmung und der Puls erhöht sich. Der Körper schwitzt mehr und es ist bereits etwas schwieriger, das Tempo der Übungen zu halten. Der Wechsel in den GA2-Bereich erfolgt fast naht-

los. Hier wird die Atmung stark beschleunigt und die Frequenz des Pulses steigt an. Nun ist körperlich und mental eine hohe Spannkraft nötig, um das Training durchzuführen. Die Schweißproduktion verstärkt sich, der Körper arbeitet auf vollen Touren.

Wer seinen Bauch einfach nur für die gute Figur im Sommer trainieren möchte, muss sich in diesen Bereich nicht hineinarbeiten. Die Anstrengung kann hier so hart sein, dass auch Schmerzen auftreten können. Das bringt dann auch den letzten Bereich mit sich. Pulsfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt, es bedarf äußerster Willenskraft, um das Training zu absolvieren. Auch wird Laktat angesammelt, wodurch Unlust und Erschöpfung auftreten. Für diesen Trainingsbereich bedarf es höchster Motivation.

Die Trainingsbereiche lassen sich dann prozentual von der Maximalpulsfrequenz ableiten.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

TRAININGSMETHODEN FÜR DAS BAUCHMUSKELTRAINING

Unter den Trainingsmethoden werden Intensivtechniken verstanden, die innerhalb der Übung des Kraft- und Bauchtrainings erfolgen. Dadurch wird der Muskelaufbau erreicht, die hohe Intensität der Methoden bringt den eigentlichen Fortschritt, kann dann auch nur bis zu einem gewissen Grad umgesetzt werden, da der Körper sich immer anpasst und neue Wachstumsreize nicht mehr vorhanden sind. Um diese Stagnation zu umgehen, ist eine geeignete Trainingsplanung (siehe unten) notwendig.

Gängig sind also Trainingsmethoden, die abgewechselt werden. Dazu gehören Isolationsmethoden, Slow-Motion-Methoden, Reduktionssätze, Negativwiederholungen und Supersätze. Alle dienen dazu, die Trainingsintensität zu steigern. Für das Bauchtraining sind z. B. Supersätze optimal. Darunter wird die Methode verstanden, zwei Trainingssätze von zwei Fitnessübungen zu kombinieren. Das bedeutet, die beiden Übungen, z. B. Bauch- und Rückentraining werden direkt nacheinander durchgeführt, ohne eine Pause dazwischen. Diese wird erst nach den beiden Übungen gemacht.

Genauso können zwei Übungen kombiniert werden, die die gleiche Muskelgruppe bearbeiten und aktivieren sollen, z. B. oberer und unterer Bauchmuskel. Der erste Satz dient dazu, die Bauchmuskeln zu aktivieren, der zweite dazu, sie weiter zu reizen.

Die Reihenfolge kann individuell bestimmt werden. Sollte ein Zusatzgewicht hinzukommen, ist es ratsam, diese Übung an den Anfang zu setzen. Die Supersätze dürfen auch nicht regelmäßig gleich gestaltet sein. Auch hier ist es wichtig, die Übungen auszutauschen, um neue Reize zu setzen.

Um die Bauchmuskeln effektiv zu trainieren, muss besonders die tiefe Bauchmuskulatur gereizt und aktiviert werden. Diese Bauchübung ist die häufigste Trainingsmethode für das Sixpack. Sie besteht hauptsächlich aus Streck- und Beugebewegungen des geraden Bauchmuskels, der nicht nur

den Körper beugt, sondern auch das Becken stabilisiert. Dieser wird mit „Crunches“ und „Sit-ups“ trainiert.

Während der äußere seitliche Bauchmuskel den Oberkörper neigt, der innere seitliche mit dem äußeren den Rumpf dreht und der quer liegende oder schräge Bauchmuskel sich von der Rückseite um die Taille legt, besteht die Trainingsmethode darin, die gesamte Bauchmuskulatur zu bearbeiten. Gerade wenn der quer liegende Bauchmuskel aktiviert werden kann, entsteht das Gefühl, ein Korsett angelegt zu haben. Wird der Muskel gezielt bearbeitet, verringert sich die Bauchdecke um das Körperfett und der Effekt ist doppelt so wirksam.

Bei der Bewegung durch „Crunches“ wird der gerade Bauchmuskel zusammengedrückt, was auf

Dauer dann zu einer sehr einseitigen Trainingsmethode wird. Auch krümmt sich die Wirbelsäule nach vorne und kann Schmerzen verursachen. Viel wichtiger ist der Kontakt zur Lendenwirbelsäule beim Bauchtraining, was alleine durch das Aktivieren des geraden Bauchmuskels nicht möglich ist. Wichtiger ist das Aktivieren des schrägen Bauchmuskels, eine Technik, die daraus besteht, bei jeder Übung den Bauch in die Richtung der Wirbelsäule einzuziehen, als sollte der Bauch ausgehöhlt werden.

Ob diese Trainingsmethode funktioniert hat, lässt sich durch eine andere Übung überprüfen. Dafür wird sich auf den Rücken gelegt, eingeatmet und die Arme angehoben. Beim darauffolgenden Ausatmen wird der Bauch eingezogen und der Oberkörper Wirbel für Wirbel angehoben. Klappt diese Übung ohne Schwung und Anstrengung, ist der schräge Bauchmuskel gut trainiert.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

Die unteren Bauchmuskeln wiederum werden stärker beansprucht, wenn das Becken angehoben wird. Die oberen wiederum arbeiten, sobald der Oberkörper zusammengerollt wird. All diese Trainingsmethoden lassen sich mit dem Baucheinziehen kombinieren und aktivieren dann gleich mehrere Muskelpartien.

Um größtmögliche Erfolge zu erzielen, ist es wichtig, die Trainingsmethode alle sechs bis acht Wochen umzustellen. Die Trainingsziele können individuell gestaltet werden, dazu gehören Muskelaufbau, Fettabbau, Definition, Gewichtsreduzierung, Ausdauer, Kondition und andere.

Als Anfänger wird das Bauchtraining mit Kraftsport kombiniert, der sowohl für den Muskelaufbau als auch die Gewichtsreduktion geeignet ist. Durch Kraftsport werden in allen Bereichen des Körpers Muskeln aufgebaut und trainiert, so dass ein Gesamtkörpertraining die Basis für individuelle Trainingsplanung bietet. **Dazu gehören Kniebeugen, „Deadlifts“, Bankdrücken und „Lunges“.** Diese Ausgangstrainingmethoden ermöglichen das gleichzeitige Aktivieren vieler Muskelgruppen. Dazwischen kann das Bauchtraining erfolgen, mit einem Faszientraining kombiniert werden.

Einige Trainingsmethoden setzen auf die Kombination, den Muskel in Hinblick auf Flexibilität und Stärke zu verändern. Das kann mit Gewichten unterstützt werden, wobei dann auch die Geschwindigkeit erhöht wird. Die Bauchübung sollte allerdings nicht schneller erfolgen, sondern kontrolliert umgesetzt werden.

DIE RICHTIGE TRAININGSPLANUNG

Die Trainingsplanung für ein effektives Bauchtraining ist unbedingt nötig, damit nicht nur die Motivation stimmt, sondern auch tatsächlich die gewünschten Erfolge erzielt werden, das Bauchtraining Schritt für Schritt nach den eigenen individuellen Ansprüchen und Leistungen umgesetzt werden kann. Der Trainingsplan enthält also die gesamte Organisation der Trainingsmethoden, der Belastungsintensität, der Trainingsbereiche und der Variationen. Er kann mit einem Trainingstagebuch ergänzt werden, in dem die Trainingsziele und die Werte des Körperfettgehalts überprüft werden. All das wird festgelegt, um die Muskelkraft zu erhöhen, eventuelle Wiederholungen zu vermeiden, für die notwendigen Fettverbrennung zu sorgen und die Ergebnisse verfolgen zu können.

Um die Intensität zu steigern, sind auch Satzpausen oder ein verändertes Trainingsvolumen nötig. Ebenfalls wird die Reihenfolge der Übungen abgewechselt.

Bevor der Trainingsplan mit den Übungen und der Dauer festgelegt wird, kann zunächst der Körperfettanteil gemessen werden. Dieser Wert ist wichtig, um das Sixpack sichtbar zu machen. Überprüft werden kann der Körperfettgehalt mit verschiedenen Methoden, z. B. mit einer Hautfaltenmessung, einer Körperfettanalysewaage, mit der Hilfe einer Berechnung des Körperumfangs, mit einer Nahinfrarotspektroskopie oder durch hydrostatisches Wiegen.

Sinnvoll ist dazu auch ein Training, das in den frühen Morgenstunden absolviert wird, da hier besonders hohe Leistung erreicht wird. Das liegt daran, weil am Morgen die Produktion von Testosteron am höchsten ist, während der Hormonspiegel dann über den Tag hinweg sinkt. Dazu wird der Körper durch den Morgensport angeregt, aktiviert und treibt den Schlaf aus den Knochen. Das fördert dann auch die Leistungsfähigkeit für alle anderen Alltags- und Berufsbedingungen.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

Das Ziel des Trainingsplans ist der Aufbau der Bauchmuskeln. Dazu gehören neben dem Bauchtraining selbst auch Ausdauer- oder Cardio-Übungen, damit die Bauchmuskelkonturen sich besser abzeichnen. Der Gegenspieler wird ebenfalls aktiviert, daher kommen Übungen für die Rückenmuskulatur hinzu.

Alle Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt.

Die Wiederholungen liegen zwischen 20 und 25. Zu viele Wiederholungen sind nicht nötig, wichtiger sind die Intensität des Trainings und die Pause danach, die etwa eine Minute dauern kann.

Das Bauchmuskeltraining ist für Anfänger geeignet und wird zweimal die Woche absolviert. Dazwischen fällt das Cardio-Training, das einmal die Woche stattfindet. Letzteres sorgt dafür, dass der Fettabbau stattfindet.

So können die einzelnen Übungen als Trainingsplan für das Bauchtraining aussehen:

Hüftheben

Liegend auf dem Boden, die Arme sind am Körper ausgestreckt, werden die Beine in die Höhe gehoben. Nun wird mit Hilfe der Arme die Hüfte bzw. das Becken angehoben. Dabei wird ausgeatmet. Das Becken wird gehalten und wieder in die Ausgangslage zurückgebracht, ohne dabei die Bauchmuskulatur zu lockern. Die Übung besteht aus 3 Sätzen mit jeweils 20 Wiederholungen. Das Training fordert besonders die vorderen Bauchmuskeln.

„Crunches“

Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt und die Beine leicht angewinkelt auf die Matte gestellt. Dabei zeigen die Fußspitzen nach oben.

Jetzt wird der Oberkörper langsam und konzentriert nach oben gehoben und ausgeatmet. Die Spannung wird einige Sekunden gehalten, dann wird der Oberkörper wieder gesenkt und eingeatmet. Die Spannung der Bauchmuskulatur bleibt dabei erhalten und wird nicht gelockert. Der „Crunch“ trainiert den geraden Bauchmuskeln. Die Übung wird immer mit anderen kombiniert und kann durch die abwechselnde Bewegung der Ellenbogen Richtung Knie gesteigert werden. Hier werden 3 Sätze durchgeführt mit jeweils 20 Wiederholungen.

„Sit-ups“

Um die Übung besonders anspruchsvoll zu gestalten, ist eine Schrägbank optimal. Auf dieser wird sich mit dem Rücken hingelegt, während die Füße unter den

Fußrollen eingeklemmt werden. Wer keine Schrägbank zur Verfügung hat, kann die Übung auch mit den Beinen an der Wand durchführen, wobei der Trainingseffekt dann etwas geringer ist.

Die Hände sind hinter den Kopf verschränkt.

Nun wird der gesamte Oberkörper langsam angehoben und gehalten. Dabei wird ausgeatmet. Der Vorteil der Schrägbank ist die eigentliche Körperlage, da der Kopf ein Stückweit unterhalb der Beine liegt und so das Anheben des Oberkörpers besonders intensiv erfolgt. Auch diese Übung wird in 3 Sätzen zu jeweils 20 Wiederholungen durchgeführt. Der gerade Bauchmuskel wird trainiert, ebenfalls der schräge, wenn beim Anheben des Oberkörpers der Bauchnabel nach innen gezogen wird.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

„Sit-ups“ mit Drehung des Oberkörpers

Die Übung beginnt in der gleichen Ausgangsposition wie bei den normalen „Sit-ups“. Die Rückenlage wird mit angewinkelten Beinen eingenommen, die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt.

Nun wird der Rücken angehoben und der Oberkörper zur Seite gedreht, so dass der Ellenbogen das Knie berührt. Dabei wird ausgeatmet und sich wieder in die Ausgangslage zurückgedreht. Der Oberkörper wird gesenkt, jedoch nicht auf der Matte abgelegt. Das Gleiche wird nun zur anderen Seite ausgeführt, der andere Ellenbogen seitlich zum anderen Knie gestemmt. Die Übung besteht aus 3 Sätzen und jeweils 20 Wiederholungen. Beansprucht werden der gerade und der schräge Bauchmuskel.

Einmal die Woche kommt zu diesem Krafttraining ein Cardio-Training hinzu. Das kann z. B. als Ausdauertraining auf dem Laufband stattfinden oder durch einfaches Joggen im Park. Durch das zusätzliche Cardio-Training wird auch der Rücken trainiert, die Fettverbrennung beschleunigt und das Herz-Kreislauf-System angeregt, wodurch wiederum die Muskeln besser durchblutet werden. Eine Kombination aller Übungen sorgt sowohl für den richtigen Körperfettgehalt als auch für den Muskelaufbau beim Bauch.

DIE NOTWENDIGE REGENERATION DER MUSKELN

Zu einem gut strukturierten Trainingsplan gehört auch die Regenerationsphase dazu, die eingehalten werden muss. Ohne Muskelregeneration ist jedes Bauch- und Krafttraining umsonst. Damit Muskeln wachsen können, ist es unabdingbar, dass sie sich regenerieren können. Nur so kann die Leistung gesteigert werden und einem Verletzungsrisiko vorgebeugt werden.

Die Zeit der Regeneration hängt von dem Menschen selbst ab. Jeder hat seinen individuellen Rhythmus und kann die eigene Belastbarkeit selbst einschätzen. **Einige Menschen benötigen daher auch eine längere Regenerationszeit als andere.** Die Phase kann auch unterschiedlich gestaltet, z. B. mit Sauna oder Massage begleitet werden. Ein Minimum von 48 Stunden sollte aber für die Regeneration aufgewendet werden.

Weshalb Muskeln sich regenerieren müssen, hat einfache physische Gründe. Bei jedem Krafttraining werden die Muskeln gereizt. Das bringt *Schäden an den Mikrostrukturen der Muskelfasern* mit sich, Energiespeicher entleeren sich und Risse in den Muskelfasern entstehen.

Während der Regenerationsphase wachen die Muskeln wieder zusammen oder werden durch neue Zellen aufgebaut. In der Ruhephase findet demnach das Wachstum der Muskeln statt, während er an den zuvor ausgeübten Reiz durch Sport angepasst wird. Daneben bilden sich verschiedene wichtige Stoffwechselprodukte, die abgebaut werden müssen.

Auch der Glykogenspeicher wird in den Muskeln wieder aufgefüllt. All diese Vorgänge sind notwendig für den Körper. Wird die Erholung vernachlässigt, verringert sich auch die sportliche Leistungsfähigkeit. Sie kann sich nur erhöhen, wenn zwischen den Trainingsphasen und zwischen den Trainingstagen Pausen erfolgen.

Wie lange diese Regenerationsphase dauert, ist von Mensch zu Mensch verschieden, hängt dazu auch von der körperlichen Fitness und dem Alter ab. Je älter der Mensch wird, desto länger benötigen seine Muskeln auch, sich erholen zu können.

Ebenfalls spielt die Intensität und Dauer des Trainings eine Rolle. Hartes Training bringt ein höheres Regenerationsbedürfnis der Muskeln mit sich. Auch wird mehr Energie verbraucht, je mehr Muskelpartien während des Trainings beansprucht werden, was beim Bauchtraining allgemein der Fall ist.

BAUCHTRAINING UND TRAININGSPLÄNE

Daneben sind die Ernährung und der Schlaf wesentliche Aspekte dafür, wie schnell sich die Muskeln wieder erholen. Der Schlaf sorgt dafür, dass in der Ruhephase Wachstumshormone ausgestoßen werden, regenerierende und heilende Prozesse aktiviert werden. Es kann also durchaus hilfreich sein, auch einmal etwas länger zu schlafen. Etwa 7 bis 8 Stunden genügen, um den Muskelaufbau über Nacht zu ermöglichen.

Natürlich kann die Regeneration auch zusätzlich unterstützt werden. Das ist z. B. durch Warm- und Kaltwasser möglich, wobei die Durchblutung angeregt und der Körper wieder entgiftet wird, durch Sauna oder durch Massagen.

Massagen bewirken die Entspannung besonders effektiv. Sinnvoll ist dazu z. B. eine Faszienrolle. Ein hervorragendes Modell ist die „*Innovative Premium "2 in 1" Faszienrolle, die es als Set von dem Anbieter „Sportastisch“* gibt. Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie unter diesem Link:

<http://www.amazon.de/dp/B015334WZC>

Die Faszienrolle hilft nicht nur zum Entspannen, sondern ist auch dazu da, Verspannun-

gen der Muskulatur wieder zu lösen. Gerade der Bereich der Faszien muss ständig bearbeitet werden, damit sie elastisch genug bleiben und ihre Aufgabe erfüllen. Verkleben sie, bilden sich bald Verhärtungen, die Gefäße verengen sich und die Folge sind Schmerzen.

Ruhetage bedeuten dabei natürlich nicht, dass der Körper sich gar nicht bewegt. Bauch- und Krafttraining kann immer mit einem Ausdauertraining kombiniert werden. Das heißt, ein geeignetes Cardio-Training fördert die Fettverbrennung und sorgt dafür, dass der Muskelaufbau in den Trainingsphasen begünstigt wird. In der Regenerationszeit ist es dann wichtig, den Körper nicht zu überanstrengen. Es soll also kein Marathon stattfinden, sondern vielmehr locker gejoggt, einige Bahnen geschwommen oder einfach nur Fahrrad gefahren werden. Schwere körperliche Belastung in dieser Zeit verlängert hingegen die Regenerationszeit und kann die Trainingsplanung durcheinander bringen.

Ein Regenerationstraining rundet jedes Bauchtraining ab.

Wer all diese Bedingungen in das Bauchtraining mit einbezieht, wird sich am Ende über den Erfolg freuen können. Ist erst einmal das Fett verbrannt und die Muskulatur zum Vorschein gekommen, wird es auch wesentlich einfacher sein, den flachen Bauch oder das „Sixpack“ in seiner Form zu erhalten.

Natürlich ist ein schlanker und durchtrainierter Körper auch attraktiver für andere Menschen. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt immer auch die Körperarbeit, das Tiefentraining und der Muskelaufbau eine Rolle, um den gesellschaftlichen Anforderungen dementsprechend begegnen zu können.

Dabei ist nicht wichtig, möglichst schnell viel Muskelmasse aufzubauen, sondern vielmehr ein ausgewogenes Training zu absolvieren. Mit einem höheren Körperbewusstsein wächst dabei dann auch das Selbstwertgefühl und ein geeignetes und individuell auf den eigenen Körper abgestimmtes Bauchtraining gehört dazu.

Wer zufrieden mit seiner Figur ist, sich fit und gesund fühlt, nimmt die Herausforderungen des Lebens ganz anders an und zeigt sich auch in der Öffentlichkeit *selbstbewusst und sicher*.

Die Beziehung zum eigenen Körper ist dabei dann ein sichtbarer Ausdruck zur Welt und beeinflusst den Kontakt zu anderen Menschen. Wertschätzung und gute Beziehungen sind nur einige der positiven Begleiterscheinungen.

Oberste Priorität bleibt natürlich der gesundheitliche Aspekt des Fitnessstrainings. Um im Alltag den Stress und die Hektik zu verarbeiten, ist ein gesunder und fitter Körper unabdingbar. Nicht umsonst heißt das Sprichwort, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist steckt. Geist und Körper bilden dabei immer eine harmonische Einheit. Das Gleichgewicht ermöglicht Gesundheit und Wohlfühl.

SCHLUSS- WORT

