

ES WIRD VIELFACH GEHYPT UND MITTLERWEILE GILT ES SOGAR BEI FRAUEN ALS EIN ERSTREBENSWERTES IDEAL: DAS SIXPACK. DAS TRAINING DAFÜR ORIENTIERT SICH HAUPTSÄCHLICH AN DER OBERFLÄCHLICHEN BAUCHMUSKELSCHICHT, DENN DIESE IST ES, DIE DEM BAUCH SEINEN „WASCHBRETT-LOOK“ VERLEIHT. DIESER ZUGANG IST JEDOCH FATAL, VERGISST ER DOCH DIE SO WICHTIGEN TIEFERLIEGENDEN MUSKELN, DIE FÜR UNSERE RÜCKEN-GESUNDHEIT UND ALLGEMEINE FITNESS SO WICHTIG SIND. WIR ZEIGEN IHNEN, WIE SIE BEIDES HABEN KÖNNEN: EINE RUNDUM GUT TRAINIERTE BAUCHMUSKULATUR, DIE AUCH OPTISCH EIN HINGUCKER IST.

TEXT URSULA MITTEREGGER

Sie kennen sie sicher, die in der Werbung immer wieder aufpoppenden Bauchtrainingsgeräte, die ein Sixpack in kurzer Zeit versprechen. Manche sind tatsächlich nur fürs Bauchtraining gedacht, andere sind so konzipiert, dass damit auch andere Muskelpartien, wie Beinrückseite oder Rücken, trainiert werden können. Ganz gleich, wofür sich der gutgläubige Konsument auch verführen lässt: Günstig ist so eine Anschaffung nicht. Während explizite Bauchtrainer für rund 30 Euro zu haben sind, kommen die komplexeren Trainingsgeräte auf ungefähr 400 Euro. Doch muss man tatsächlich so viel Geld investieren – beziehungsweise überhaupt –, um seine Körpermitte sinnvoll zu trainieren? Ob das so ist, dazu kommen wir später noch. Wovon Sie aber jedenfalls die Finger lassen sollten, sind „elektrische Bauchtrainer-Gürtel“, die ein Sixpack quasi von der Couch aus versprechen. Elektrische Impulse sollen dabei die Bauchmuskulatur so weit sti-

mulieren, dass sie tatsächlich trainiert wird und Waschbrett-Form annimmt – auch, wenn man dabei ganz ruhig auf dem Sofa liegt. Doch das ist ungefähr so plausibel wie die Nachricht, dass Österreich Anwärter auf den Fußballweltmeisterschaftstitel sei. (Sorry, Jungs, so gern wir euch auch haben.) Aber Resultate ganz ohne Anstrengung gibt es nun mal nicht. Solche Methoden entziehen sich komplett der eigentlichen Funktionen und den naturgegebenen Aufgaben der Bauchmuskulatur, sodass sie nur noch einen Zweck haben, nämlich Ihnen als Konsument flugs das Geld aus der Tasche zu ziehen, ohne, dass Sie etwas davon haben.

DIE BAUCHMUSKELN: SCHICHT FÜR SCHICHT EIN WUNDERWERK

Eines vorweg: Wenn generell von „der Bauchmuskulatur“ gesprochen wird, sollte im Idealfall immer die komplette Rumpfmuskulatur gemeint sein. Diese bezieht natürlich viel mehr Muskeln mit ein als nur die Bauchmuskeln, was auch trainingstechnisch sinnvoll ist und ein integratives Training, also ein Training, das viele Muskeln mit einbezieht und auf das Muskelzusammenspiel ausgelegt ist, ermöglicht.

Studiert man die Literatur zum Thema Bauchmuskulatur wird schnell klar: Über die Einteilung der Bauchmuskeln sind sich die Experten nur grob einig. Grundsätzlich wird zwischen einer oberflächlichen, globalen Bauchmuskulatur (auch global stabilisierendes System) und einer tiefliegenden, lokalen Muskulatur (auch lokal stabilisierendes System) unterschieden. So weit, so klar. Welche Muskeln nun jedoch konkret welcher Schicht zugeordnet werden, global oder lokal, dazu finden sich in

Foto: Antonio Diaz/Getty Images



Her mit
dem Sixpack!
Aber bitte richtig ...



Effektiv Fett verbrennen –
so geht's



Das Sixpack-Training wird
meist auf die Kontraktion eines
einzelnen Muskels reduziert, die
des geraden Bauchmuskels. Das
ist aber absolut sinnlos.

Foto: skynesher/Getty Images

den Fachbüchern unterschiedliche Ansätze. Beispielsweise herrscht Uneinigkeit darüber, ob der Hüftbeuger (M. iliopsoas) auch noch zur (tief liegenden) Bauchmuskulatur gezählt werden soll. Des Weiteren gibt es auch kontroverse Ansätze, was die Zuordnung des queren Bauchmuskels (M. transversus abdominis) oder des quadratischen Lendenmuskels (M. quadratus lumborum) betrifft. Über die Funktionen sind sich die Experten allerdings wieder einig:

Die globale Rumpfmuskulatur, zu der auch der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis) – der Sixpack-Hauptmuskel – gehört, ist für die Bewegung und Bewegungskontrolle, den individuell voll ausführbaren Bewegungsradius sowie für Kraft und Schnelligkeit verantwortlich. Sie leitet Bewegungen ein und sorgt dafür, dass wir das Körpergleichgewicht halten können. Auch die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus beziehungsweise internus abdominis) zählen dazu. Wobei über den M. obliquus internus abdominis schon wieder unterschiedliche Zuordnungen zu finden sind. Während der gerade Bauchmuskel die Rumpfbeuge ermöglicht, wie sie zum Beispiel bei klassischen Sit-ups oder Crunches gemacht wird, sind die M. obliqui externi und interni dafür zuständig, den Rumpf zu beugen und zu drehen. Für die korrekte Feinarbeit darunter sorgt die lokale Rumpfmuskulatur. Sie ermöglicht die Stabilisation

von Gelenken, gewährleistet die segmentale Stabilität der Wirbelsäule und formt auch Bauch und Taille. Während die globale Muskulatur willentlich angesteuert werden kann und im Alltag oder Training primär zur Ausführung einer Bewegung verwendet wird, gestaltet sich das bei der tief liegenden Muskulatur differenzierter. Um diese zu aktivieren, ist entweder eine gewisse Sensibilisierung der Wahrnehmung erforderlich und/oder eine reflektorische Aktivierung. Das kann beispielsweise durch das Training auf instabilem Untergrund oder durch Drehbewegungen erfolgen. Der Vollständigkeit halber sei aber angemerkt, dass auch hier wieder unterschiedliche Ansätze in den Büchern zu finden sind.

Karin Albrecht, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Rumpfmuskulatur und korrekten Körperhaltung sowie Ausbilderin an der Star Education in der Schweiz, fasst die tiefste Schicht der Rumpfmuskulatur auch unter dem Begriff Core-Muskulatur (oder auch Core-System) zusammen, der sich auch international durchgesetzt hat. Dazu zählen der quer liegende Bauchmuskel, Anteile des Beckenbodens, das Zwerchfell (Diaphragma) sowie die tief liegenden Musculi multifidi der autochthonen Rückenmuskulatur. Letztere wird unter dem Begriff M. erector spinae zusammengefasst und besteht aus vielen einzelnen Muskelsträngen und Muskelfaserbündeln, die rechts und links entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie sind für die Rückengesundheit und ein gut funktionierendes Core-System von zentraler Bedeutung. Sie verbinden die einzelnen Wirbelkörper miteinander und sorgen dafür, dass sämtliche Bewegungen der Wirbelsäule sicher und anatomisch korrekt ablaufen können.

NICHTS GEHT OHNE DIE FASZIEN

Sämtliche Muskeln in unserem Körper sind durch Faszien und fasziale Strukturen, wie zum Beispiel Aponeurosen, miteinander verbunden. Im Rumpf spielt die sogenannte Fascia thoraco-

lumbalis eine zentrale Rolle. Durch sie sind sämtliche Rumpfmuskeln entweder direkt oder indirekt miteinander verbunden. Wird also einer dieser Muskeln kontrahiert, wirkt sich diese Aktivität über die Fascia thoracolumbalis auch immer auf die anderen Rumpfmuskeln (und andere Muskeln im Körper) aus. Es wird also deutlich, wie komplex und subtil zugleich das Zusammenspiel der Bauch- und Rumpfmuskulatur ist und dass die Kontraktion eines einzigen dieser Muskeln – worauf das Sixpack-Training oftmals reduziert wird, nämlich die des geraden Bauchmuskels – keinen Sinn ergibt.

CORE-TRAINING: DAS KLÜGERE BAUCHTRAINING?

Um die Bauch- beziehungsweise stabilisierende Rumpfmuskulatur gezielt zu trainieren, ist es demnach sinnvoller, die Muskeln des Core-Systems im Rahmen eines Workouts zu beanspruchen. „Ein zeitgemäßes und sinnvolles Bauchtraining beinhaltet immer ein umfassendes Training der gesamten Bauchmuskulatur und schließt insbesondere den querverlaufenden Bauchmuskel ein. Im Freizeitsport wird häufig einseitig trainiert. Man fokussiert sich auf Muskeln, wie zum Beispiel den geraden Bauchmuskel, um dem verbreiteten Selbstoptimierungswahn zu entsprechen. Gleichzeitig werden andere Muskeln, die anatomisch genauso wichtig sind, vernachlässigt. „Für einen flachen Bauch ist

Der Bauch sollte vor jeder Übung etwas vorgespannt werden, um die neutrale Stellung des Beckens auch während der Übung zu gewährleisten.

zum Beispiel das Training des querverlaufenden Bauchmuskels, dem M. transversus abdominis, unverzichtbar“, stellt Ronald Thomschke, Präventionstrainer und Autor zahlreicher Trainingsbücher, klar und untermauert damit auch Albrechts Ansatz.

Karin Albrecht bezieht sich in ihrem Buch „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ (2015, Karl F. Haug Verlag) auf Studien einer führenden Forschergruppe der Queensland University in Australien, die herausgefunden hat, dass das Core-System nur über „willkürliche, niedrig intensive Ansteuerungsreize“ erreicht werden kann. Im Rahmen eines sinnvollen Trainings der Rumpfmuskulatur kann das laut Albrecht „mithilfe neutraler Übungsausgangstellungen, eines Nachinnenziehens des M. trans-

versus vor der Bewegung sowie der Kontrolle darüber, dass der M. transversus während der ganzen Übung konzentrisch arbeitet“, erzielt werden. In der Praxis bedeutet das, dass der Bauch unmittelbar vor dem Durchführen einer Übung in gewisser Weise vorgespannt werden sollte, um die neutrale Stellung des Beckens auch während der Übung zu gewährleisten. Stellen Sie sich dazu vor, wie Sie Ihren Bauch breitflächig an die Wirbelsäule ansaugen, und orientieren Sie sich an einer ungefähr 30-prozentigen Spannung Ihrer maximal möglichen Spannung in diesem Bereich. Dies entspricht der Intensität, die zum Beispiel auch in Pilateskursen angeleitet wird und unter dem Begriff Powerhouse bekannt ist. Karin Albrecht nennt diese Vorspannung Core-Reprint. Sie ermöglicht Ihnen einerseits einen größtmöglichen Schutz Ihrer Wirbelsäule und andererseits eine maximale Kontrolle der durchgeführten Bewegung im Sinne einer rückengerechten Ausführung. Außerdem wichtig dabei: die Atmung! Achten Sie darauf, dass sich das breitflächige Ansaugen an die Wirbelsäule mit der Ausatmung um einen Hauch verstärkt, denn damit ist gewährleistet, dass das Core-System richtig, und genauer noch der quere Bauchmuskel konzentrisch, arbeitet.

SIND CRUNCHES UND SIT-UPS SINNVOLL?

Crunches sind „Mini-Sit-ups“. Das heißt, die Bewegungsamplitude verläuft nicht vollständig bis zum Aufsetzen, sondern nur etwa im ersten Drittel der Aufrichtung aus der

Foto: Hank Grebe/Getty Images

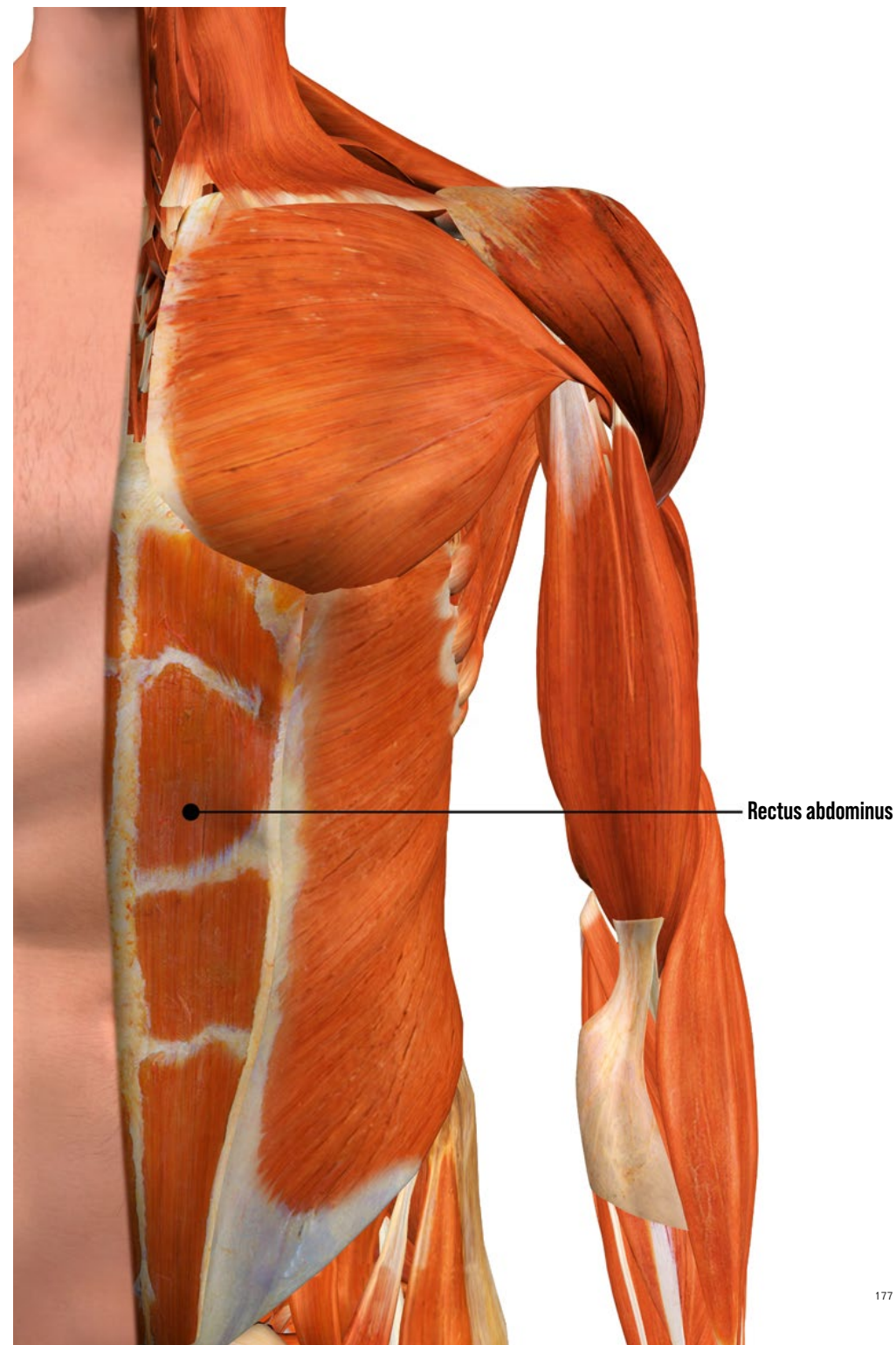




Foto: erikreis/Getty Images

Lassen Sie die Finger vom elektrischen Bauchtrainer – er bringt nichts.

Rückenlage. Sie sind es vor allem, die dem Bauch in trainierter Form seinen Waschbrett-Look verleihen. Doch einfach so drauflos zu trainieren – wie es in der Praxis oftmals der Fall ist – kann sich auf die Bandscheiben und den Beckenboden ungünstig auswirken. Während die Bandscheiben einen zu hohen Druck erfahren, kann ein schlampiges Training auch dazu führen, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Von einem gesunden Training und einer attraktiven Optik ist man damit also weit entfernt. Die Lösung für ein gesundes Sixpack-Training liegt im bereits Erläuterten: Arbeitet der quere Bauchmuskel vor einer Übung im Sinne der Vorspannung und auch während der Übung konzentrisch, dann können auch Crunches durchgeführt werden. Denn dann ist gewährleistet, dass das Becken auch während der Übung in einer neutralen Position verweilen kann. Die natürliche Form der Lendenwirbelsäule hingegen (Lordose) kann durch die weiterverlaufende Bewegung im Körper geringfügig abflachen.

Sit-ups, also das vollständige Aufrollen von der Rückenlage in den Sitz, sollten nach Karin Albrecht so weit es

geht vermieden werden, da sie einem funktionellen Training nicht gerecht werden und die Bandscheiben überlasten können.

DER KÖRPER IST SEIN BESTES TRAININGSGERÄT

Wenn Sie wissen, wie Sie Ihren Körper richtig einsetzen, dann können Sie sich teure Zusatzgeräte getrost sparen, die Sie oftmals anstatt zu fordern eher unterfordern, indem sie Ihnen Muskelarbeit abnehmen. Das kann zwar für Ungeübte oder in der Rehabilitation sinnvoll sein, da sie die Übung für diese Personengruppen sicherer gestalten. Der gesunde Durchschnittsmensch benötigt sie aber nicht. Alles, was Sie wissen müssen, ist, worauf es beim Training der Rumpfmuskulatur ankommt.

Sehen wir uns das nun genauer an. Der Körper ist in seinem Aufbau und seiner Funktionsweise ein wahres Wunderwerk. Positionieren Sie sich richtig, dann können Sie die Schwerkraft sowie mögliche Bewegungsrichtungen und Hebel so nutzen, dass sie ein sehr effektives Workout ergeben. Für das Rumpftaining bedeutet das, dass Sie sich dazu entweder in die Rückenlage oder in die Bauchlage (beziehungsweise in diverse Stützhaltungen, bei denen die Bauchseite zum Boden schaut) begeben müssen. Starten Sie von dort aus Ihr Training, können Sie es sehr wirksam gestalten – ganz ohne Zusatzgeräte.

Nehmen wir zum Beispiel den allseits bekannten Crunch (Abb. 2), den Sie auch ohne Zusatzgeräte vielseitig variieren können. Ganz gleich, ob Sie die klassische Variante wählen, indem Sie nur den oberen Anteil der Schulterblätter etwas vom Boden lösen, oder intensivere Möglichkeiten, wie die Ausführ-

Ein Sixpack kommt zwar vom Training, aber sichtbar wird es erst in Kombination mit der richtigen Ernährung!

rung mit einem Bein gestreckt (Abb. 4): Achten Sie stets auf Ihre Körpermitte und darauf, dass Sie mit einer Vorspannung des M. transversus abdomini in die Übungen gehen, die Spannung auch während der Übung halten und mitunter sogar etwas intensivieren können, um den Auswirkungen der Übungen auf den Körper von der Mitte heraus standhalten zu können. In den Abbildungsreihen haben wir Pfeile gewählt, die Ihnen zeigen, wo Sie während der Übung die Spannung halten beziehungsweise Spannung weiter aufbauen sollten.

Der Clou ist, dass Sie mit dieser Methodik nicht nur Ihr Bauch- beziehungsweise Rumpfttraining effektiv und

sicher gestalten können, sondern auch jegliches andere Workout. Die Vorspannung in der Mitte ist Ihre Versicherung, dass Sie Ihre Basis, nämlich die tiefliegende lokale Muskulatur, korrekt ins Training miteinbeziehen und wortwörtlich von Grund auf richtig trainieren. Das kommt Ihnen bei allen Trainingsarten und Sportarten zugute. Ihre Kraft wird sich im Rahmen eines Krafttrainings gesund entwickeln und auch sämtliche andere Bewegungen, wie Rotationen, Wurfbewegungen oder Sprünge, können sich effizient entfalten. Und nicht zuletzt auch ein Sixpack.

Ein gezieltes Bauchtraining kann also unter bestimmten Voraussetzungen seine Berechtigung haben. Die Voraussetzung ist, dass Ihr Core-System gut entwickelt ist, Sie die tiefliegenden Muskeln bei den anderen (Bauch-)

Übungen stets miteinbeziehen und dass Sie auch ein gezieltes Rückentraining in Ihr Training einbauen. Denn was hilft ein Sixpack, wenn der Rücken als Gegenspieler (Antagonist) schwach ist? Nichts. Über kurz oder lang führen diese muskulären Disbalancen zu gesundheitlichen Beschwerden und das sollten Sie im Sinne der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung jedenfalls vermeiden. Nicht nur Bauchübungen, sondern auch explizite Rückenübungen, wie das Rumpfheben aus der Bauchlage (Rückenextension) oder das Zusammenziehen der Schulterblätter (Schulterblattadduktion), wirken sich entweder direkt oder indirekt über die faszialen Strukturen auf die Bauchmuskulatur aus. So begünstigt das eine das andere. Stärken Sie Ihre Mitte mit einer gesicherten Basis (der Transversus-Vorspannung) von allen Seiten und ziehen Sie beim Training viele verschiedene Bewegungsrichtungen mit ein, dankt Ihnen das nicht nur Ihr Körper, sondern Sie werden auch von einer wohlgeformten Optik belohnt.

KEIN SIXPACK OHNE DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Damit Ihr Sixpack tatsächlich sichtbar wird, sollten Sie auf einen ganz wichtigen Part nicht vergessen: die Ernährung. Und die Richtlinien dafür kennen Sie bestimmt: Setzen Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse, Eiweiß, gesunden Fetten und auf moderate Mengen vor allem komplexer Kohlenhydrate. Wenn Sie nicht ohnehin schon eine sehr schlanke Ausgangsbasis haben, unter diesen Umständen sich ein Sixpack schnell abzeichnen würde, sollten Sie die täglich zugeführte Kalorienmenge auf jeden Fall im Auge behalten. Dazu können Apps zum Tracken der zugeführten Nahrung, wie zum Beispiel YAZIO oder MyFitnessPal, hilfreich sein. Ein Sixpack wird schließlich nur bei sehr schlanken Menschen sichtbar, denn dazu muss gewährleistet sein, dass zwischen dem geraden Bauchmuskel und der darüber liegenden Haut so wenig Fett wie möglich eingelagert ist.

Fotos: Steffen Verlag, Haug Verlag, FreshSplash/Betty Images



YOLO FAZIT

DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN

Wie so oft im Leben lohnt es sich auch im Rahmen des Trainings, einen Blick hinter die Fassade zu riskieren, um zu checken, wie es um die inneren Werte bestellt ist. In Bezug auf das Bauchtraining ist das eine gesund aufgebaute Mitte. Denn wagen Sie einen Blick unter den geraden Bauchmuskel, der das Sixpack letztlich ausmacht, tut sich eine wundersame Welt auf, die das Sixpack von Grund auf richtig entfalten lässt: ein Netzwerk aus verschiedenen Muskeln verbunden durch fasziale Strukturen. Gut trainiert stellt es das Sixpack auf eine gesunde Basis.

Um diese Grundlage zu trainieren, setzen Sie beim Bauchtraining auf die (Vor-)Aktivierung des queren Bauchmuskels. Sie gewährleistet Ihnen nicht nur einen starken und wohlgeformten Bauch, sondern auch einen gesunden

Rücken. Das lässt Sie fit durch den Alltag gehen und bereitet Sie auch gesundheitlich abgesichert auf höhere Trainingsbelastungen vor. Setzen Sie auf Crunches mit (Vor-)Spannung (star-Crunches – siehe Abbildungen) und eine entsprechend restriktive Kalorienzufuhr und Ihr Sixpack wird, abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht, früher oder später sichtbar werden. Aber, und auch das sei gesagt, eine gesunde körperliche Basis können Sie natürlich auch mit ein paar Kilogramm mehr haben. Das Sixpack ist, wenn Sie so möchten, nur die Krönung dessen, was darunter liegt – oder vielmehr liegen sollte. Denn ganz gleich, ob Sie sich mit Ihrem Bauch mit ein paar Kilogramm mehr oder weniger wohlfühlen, letztlich kommt es beim Training auf eine gesunde Basis an, auf der Sie Ihre Fitnessziele nach Lust und Laune entfalten können. Mit oder ohne sichtbares Sixpack.

QUELLEN

Albrecht Karin, 2015, Intelligentes Bauchmuskelttraining, Funktionell – effizient – erfolgreich, 2. aktualisierte und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart, Stuttgart
Gross Andrea, 2016, Funktionelles Training – Core Training, Version 03.16, Akademie Mea Vita GmbH
o. V., o. D., Grundlagen der Anatomie, <https://www.back-up-360.com/de-de/n/grundlagen-der-anatomie>, Abfrage vom 26.7.2021, 20:07 Uhr
o. V., 2021, Bauchtrainer-Vergleich 2021, <https://www.computerbild.de/test-vergleich/bauchtrainer-test/>, Abfrage vom 21.7.2021, 12:25 Uhr
Platzer Werner, 2005, Taschenatlas Anatomie, Band 1 Bewegungsapparat, 9. überarbeitete Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart
Thomschke Ronald, 2020, Tiefenmuskulaturtraining, starke Körpermitte, mehr Kraft, Stabilität, Balance, 4. Auflage, Steffen Verlag, Berlin

Tiefenmuskulaturtraining

Ronald Thomschke, Steffen Verlag, 2020

Im Buch werden 118 Übungen zum Training der Tiefenmuskulatur inklusive Levelabstufungen, Übungen mit Zusatzgeräten, Partnerübungen und sieben Trainingszirkel in verschiedenen Schwierigkeitsstufen vorgestellt. Das Buch richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Intelligentes Bauchmuskelttraining

Karin Albrecht, Karl F. Haug Verlag, 2015

Im Buch erklärt Karin Albrecht die Bedeutung des Core-Systems und wie ein intelligentes Bauchtraining aussehen kann. Stets orientiert am funktionellen Ansatz liefert das Buch illustrierte und gut erklärte Trainingsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene, für Gruppen und Personal Training.

Der Weg zum *Sixpack*

PRÄVENTIONSTRAINER UND FITNESSBÜCHER-AUTOR
RONALD THOMSCHKE IM INTERVIEW

Wie sollte ein Training aussehen, um ein gesundes Sixpack zu bekommen?

Sehr gerne setze ich im Training Gymnastikbälle ein. Sie eignen sich hervorragend für ein umfassendes Bauchmuskeltraining, das die gesamte Rumpfmuskulatur einschließt und für ein gesund antrainiertes Sixpack entscheidend ist.

Warum ist es so schwierig, ein Sixpack zu bekommen?

Es gibt mehrere Faktoren, die die Sichtbarmachung der Bauchmuskulatur beeinflussen. Ich muss regelmäßig und möglichst umfassend alle Bauchmuskeln trainieren, zusätzlich ein Ausdauertraining absolvieren, um überschüssiges Fett zu verbrennen, und sehr genau auf meine Ernährung achten. Ungesunde Fette in Form gesättigter Fettsäuren und einfache Kohlenhydrate unter an-

derem in Form von Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten sind absolut tabu.

Bezogen auf das Sixpack: Wie viel macht dabei das Training aus – wie viel die Ernährung?

Ich kann täglich trainieren und werde das Sixpack nicht sichtbar machen können, wenn ich mich stark kohlenhydratbetont und mit gesättigten Fetten ernähre. Somit kommt der Ernährung eine Schlüsselposition zu.

Bezogen auf einen gesunden Durchschnittsmenschen: Wie sehr muss man sich in der Ernährung hinsichtlich Kalorienzufuhr einschränken, damit der Waschbrettbauch sichtbar wird?

Ich muss mich nicht zwangsläufig einschränken, was unter anderem vom Körpertyp abhängig ist. Zuerst muss ich die Energieaufnahme und meinen Energieverbrauch in Einklang bringen. So kann die Energieaufnahme gleich bleiben, wenn ich den Verbrauch durch mehr körperliche Aktivität erhöhe. Möchte ich mein Gewicht reduzieren und den Körper-

fettanteil senken, muss der Energieverbrauch deutlich höher sein als die Energiezufuhr, damit der Körper an die (Fett-)Reserven geht. Die Bauchmuskeln werden bei Männern in der Regel erst ab einem Körperfettanteil von circa unter zwölf Prozent sichtbar und bei Frauen von circa unter 16 Prozent.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Männern und Frauen hinsichtlich eines effektiven Bauchtrainings?

Es gibt keine Unterschiede beim Bauchmuskeltraining für Männer und Frauen.

Für wen ist es leichter, ein Sixpack zu bekommen: für Männer oder für Frauen?

Eine Frau hat bei gleicher Größe und gleichem Gewicht wie der Mann einen um circa sechs bis zehn Prozent höheren Körperfettanteil. Das hat biologische Ursachen. Zudem gibt es Unterschiede bei der Fettverbrennung. Es ist für Frauen schwieriger, die Bauchmuskeln sichtbar zu machen.

Wie gestalten Sie selbst Ihr Bauchtraining? Was ist Ihre Lieblingsübung?

Eine Lieblingsübung habe ich nicht. Ich trainiere die Bauchmuskulatur einfach beim Training der Rumpfmuskulatur, dem sogenannten Core-Training, mit.

EXPERTE

Ronald Thomschke

Präventionstrainer

www.aufrechte-koerperhaltung.de

Der Clou ist, dass Sie mit dieser Methodik nicht nur Ihr Bauch- beziehungsweise Rumpfttraining effektiv und sicher gestalten können, sondern auch jegliches andere Workout.



Die Perspektiven am Sonntag

Sehen Sie die Welt aus
verschiedenen Blickrichtungen.

Jetzt
um nur
8,50 Euro
pro
Monat

DiePresse.com/Sonntag

Die Presse am Sonntag

Menschen. Geschichten. Perspektiven.

Übungsbeispiele für ein sinnvolles Bauchtraining

[angelehnt an den Trainingsprinzipien von Karin Albrecht]

Zu den Videos



1. Core-Ansteuerung



Aktivieren Sie die Core-Spannung, indem Sie den Bauchnabel etwas nach innen und die Pobacken leicht zueinander ziehen. Fersen im Wechsel anheben und dabei die Spannung im Bauch halten.

3. starCrunches diagonal



Fingerspitzen auf den Hinterkopf, Ellbogen schauen nach außen. Knie sind über der Hüfte, die Zehen zum Schienbein gezogen. Bauchspannung aktivieren und durch die Kraft des Bauches etwa ein Viertel des Gesamtweges diagonal nach vorne oben Richtung Knie ziehen. Links und rechts im Wechsel. Etwas Raum zwischen Kinn und Brustbein beibehalten.

5. Knees Up & Down im Vierfüßlerstand



Hände unter den Schultern und Knie unter der Hüfte platzieren. Die Finger spreizen. Wichtig: Die Bauchspannung aktivieren und während der Übung halten. Die Knie ein paar wenige Zentimeter behutsam und langsam anheben und wieder absenken. Dabei die Knie nicht ganz ablegen, sondern nur leicht auf den Boden tippen. Gleich wieder anheben.

2. starCrunches gerade



Hände vorm Oberkörper überkreuzen. Bauchspannung aktivieren und durch die Kraft des Bauches etwa ein Viertel des Gesamtweges nach vorne oben Richtung Knie ziehen. Behalten Sie dabei stets etwas Raum zwischen Kinn und Brustbein.

4. starCrunches mit gestrecktem Bein



Durch den längeren Hebel eine Übung für Fortgeschrittene; Hände vorm Oberkörper überkreuzen. Bauchspannung aktivieren und durch die Kraft des Bauches etwa ein Viertel des Gesamtweges nach vorne oben Richtung Knie ziehen.

6. Planke Hand-up



Hände unter den Schultern platzieren, die Finger spreizen. Bauchspannung aktivieren und die Pobacken etwas zusammenkneifen. Schultern nach hinten unten ziehen, damit der Nacken lang wird. Jetzt die Hände abwechselnd vom Boden lösen und dabei das Becken so stabil wie möglich halten.

PALFINGER

VERANTWORTUNG UND ENGAGEMENT GEHEN BEI UNS HAND IN HAND.

Erfolg zu haben bedeutet für PALFINGER, Verantwortung zu übernehmen und andere daran teilhaben zu lassen. Aber auch, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Deshalb engagieren wir uns seit Jahrzehnten in zahlreichen sozialen Projekten, durch Spenden und Sponsorings. Denn gesellschaftliches Miteinander und Zusammenhalt stehen bei PALFINGER schon immer mit an oberster Stelle.

PALFINGER.AG