

7 DER SCHNELLSTE WEG ZUM SIXPACK: SUPER BAUCH-TRICKS

TEXT HEIKE SCHÖNEGGE

Ein Drittel aller Deutschen ist mit der Figur unzufrieden, vor allem mit dem Bauch. Wir helfen Ihnen beim Kampf gegen die Zuviel-Pfunde in Ihrer Körpermitte: Bewegung ist dabei die erste Maßnahme – und wenn Sie gleichzeitig auf eine bauchfreundliche Ernährung setzen, kommen Sie Ihrer Traum-Figur schnell näher. Wir haben für Sie die 7 besten Bauch-weg-Tricks zusammengestellt



SEXY SIXPACK: EIN
SCHÖNER, STAFFER
BAUCH WIRKT ANZIEHEND
– UND IST KEINESWEGS
UNERREICHBAR

TRICK 1

NICHT TRÄUMEN, MACHEN: SETZEN SIE SICH ZIELE

Wer seinen fitten Körper samt straffem Bauch genau vor sich sieht, lässt sich auf dem Weg dorthin nicht so leicht ablenken. „Ziele hoch bis zum Mond! Auch wenn Du ihn verfehlt, Du wirst doch unter Sternen landen,“ sagte mal der US-Autor und Motivator Les Brown. Will heißen: Setzen Sie sich auch bei der Zielplanung „straffer Bauch“ ruhig hohe Ziele. Selbst wenn Sie nicht innerhalb von einem Monat einen komplett durchtrainierten Bauch bekommen: Sie sind aber auf dem Weg dorthin. Mit klaren Zielen vor Augen wissen Sie stets, wann Sie sich in die richtige Richtung bewegen – oder in die falsche. Und welchen Versuchungen Sie besser nicht nachgeben sollten, der Figur zuliebe.

SO BLEIBEN SIE DRAN:

Schreiben Sie Ihre Ziele nieder. Auf diese Weise machen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Dadurch bekommt Ihr Wunsch

nach einem tollen Bauch sehr viel Kraft. Durch das Aufschreiben wird zudem das Unterbewusstsein aktiviert. Vor allem bei längerfristigen Zielen vergessen Sie dadurch außerdem nicht, was genau Ihr Ziel war (z. B.: Wollten Sie 5 oder gar 7 Kilogramm abnehmen?).

Stellen Sie sich Ihren Traum-Bauch vor – so gut wie nur möglich. Wie fühlt sich ein flacher und muskulöser Bauch an? Wie sieht Ihr künftiges Waschbrett genau aus, wie die Taille? Halten Sie sich alles so genau und detailliert es geht vor Augen.

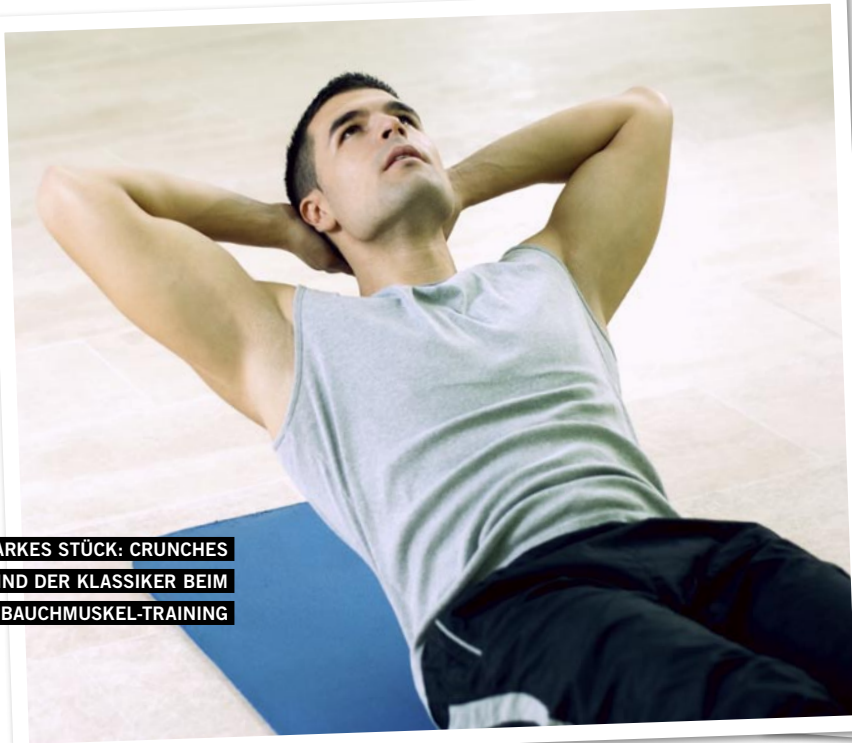
Hängen Sie zur Motivationshilfe ein älteres Lieblings-Kleidungsstück sichtbar auf, in das Sie gern wieder reinpassen würden – und probieren Sie es einfach hin und wieder mal an.

Kleben Sie sich ein Bild aus früheren, schlankeren Jahren an den Kühlschrank oder auf die Naschkiste. Das schützt vor plötzlichen Futter-Attacken.

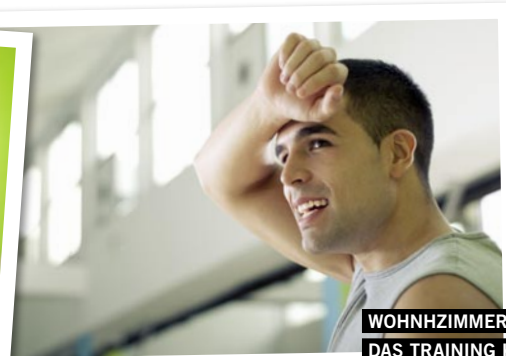
TRICK 2**DAS OPTIMALE WORKOUT**

gerade, schräg, quer – die Faser- richtung der Bauchmuskel-Anteile ist unterschiedlich. Crunches allein reichen deshalb nicht aus, um alle Waschbrett-Parts gleichmäßig zu beanspruchen! Bei jedem Crunch für die geraden Bauchmuskeln trainieren Sie die schrägen und queren Muskelanteile zwar mit, aber die werden dabei nicht übers ge-

samte Bewegungsspektrum beansprucht. Ein wirklich gutes Programm bezieht daher immer weitere Übungen ein, die nach und nach jede Muskelpartie fordern. Unsere Top-Übungen finden Sie rechts. Einsteiger beginnen am besten mit zwei Sätzen pro Übung. Absolvieren Sie jeweils so viele Wiederholungen, bis Sie ein leichtes Brennen in den Bauchmuskeln spüren.



STARKES STÜCK: CRUNCHES SIND DER KLASSIKER BEIM BAUCHMUSKEL-TRAINING



WOHNHIMMEL-WORKOUT: DAS TRAINING KÖNNEN SIE BEQUEM ZU HAUSE ABSOLVIEREN

MIT 5 ÜBUNGEN ZUM SIXPACK

Waschbrett statt Waschbär: drei Einheiten pro Woche reichen

- 1. CRUNCHES:** Rückenlage, Füße etwas anziehen. Hände an den Kopf führen oder Arme vor der Brust kreuzen und den Blick nach oben richten. Nun wird mit Hilfe der dynamisch agierenden Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden abgehoben und wieder gesenkt. Der Rücken sollte nicht wieder ganz in die Liegeposition zurück gelangen. Halten Sie die Spannung während der Übung aufrecht. Die untere Rückenpartie bleibt konstant in Bodenkontakt.
- 2. SCHRÄGE CRUNCHES:** Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie das linke Bein an, die Ferse am Boden. Kreuzen Sie das rechte Bein über dem linken Oberschenkel. Rechten Arm zur Seite wegstrecken und am Boden ablegen, linke Hand an den Hinterkopf legen. Nun die linke Schulter in Richtung aufs rechte Knie führen. Danach die Seite wechseln.
- 3. BODENDRÜCKER:** Auf dem Boden kniend im Vierfüßlerstand die Rumpfmuskeln (vor allem Bauch, Rücken) anspan-

nen, die Knie leicht vom Boden heben. Nacken und Rücken bleiben gerade, Hände und Zehen ziehen gen Bauch. Position halten, bis Sie ein leichtes Brennen und/oder Zittern in der Körpermitte spüren.

4. BALL-TWIST: Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie einen Gewichtsball (alternativ: schweres Buch, volle Flasche) in beide Hände. Lehnen Sie sich nun bis ca. 45 Grad zurück und strecken Sie den Ball vom Körper weg. Position halten. Führen Sie nun die gestreckten Arme mit dem Ball nach links. Der Rumpf dreht sich mit. Anschließend nach rechts führen.

5. BERGSTEIGER: Stützen Sie sich mit langen Armen auf einen am Boden liegenden Gewichtsball, der Oberkörper ist durchgestreckt wie beim Liegestütz, Beine parallel und geschlossen. Nehmen Sie einen Fuß nach vorn. Beginnen Sie nun, im schnellen Links-Rechts-Wechsel zu springen. Blicken Sie dabei nach vorn-unten und halten Sie den Rücken gestreckt.

LAUF DICH SCHLANK:
JOGGEN IST DER
BESTE FATBURNER



TRICK 3 SPECK WEGLAUFEN

Krafttraining allein reicht nicht, um die Bauchmuskulatur zu modellieren. Zwar bauen Sie so die Bauchmuskeln wunderbar auf – doch was nützt das schönste Sixpack, wenn darüber noch Fettpolster liegen! Um die Konturen der Körpermitte so richtig schön heraus zu arbeiten, ist regelmäßiges **Ausdauertraining** perfekt. Die beste Ergänzung zum Workout ist das Laufen. Wenn Sie im Fitness-Studio die Fettverbrennung anschieben möchten, dann legen Sie das Ausdauertraining am besten vor das Kraft-Workout. Laufen Sie

im **aeroben Bereich**, also bewusst locker, ohne dass die Beine bleischwer werden oder Sie völlig außer Atem kommen. So sprechen Sie optimal den **Fettstoffwechsel** an. Der Anteil der Fettverbrennung beim Laufen und der Kohlenhydrate an der Energiebereitstellung verschiebt sich je nach Intensität und Trainingszustand. Studien haben gezeigt, dass Laufeinsteiger zunächst etwa 10 Gramm Fett pro 30-Minuten-Einheit umsetzen, aber schon nach 12 Wochen Training auf 30 Gramm Fettverbrennung beim Joggen in der gleichen Zeit kommen.

SO LEGEN SIE LOS

EINSTEIGER

Für Sie gilt: Weniger ist mehr, um die **Fettverbrennung** zu aktivieren. Auch wenn schnell laufen mehr Kalorien verbrennt, erreichen Anfänger damit keine Traummaße. Wer untrainiert Vollgas gibt, ist nach kurzer Zeit erschöpft und verbraucht kaum Energie.

Entscheidend ist es zunächst, den Anteil der freien Fettsäuren für die Energiegewinnung zu erhöhen und den **Fettstoffwechsel** zu verbessern. Das gelingt durch längere, langsame **Dauerläufe**, mit denen Sie Ihre Ausdauer trainieren und die Fettverbrennung ankurbeln. Das erhöht die Aktivität der fettspaltenden Enzyme, und Ihr Körper kann leichter und schneller auf die Fette zugreifen – sowohl während der Belastung als auch in Ruhe.

Lauf-Experten empfehlen viele Einheiten mit **geringer Intensität** – und dabei langsam die Umfänge steigern. Fangen Sie mit drei Einheiten in der ersten Woche an, dann vier Einheiten in der zweiten Woche und bereits fünf Einheiten ab der dritten.

TRAINIERTE

Wer bereits gut in Form ist, darf ein- bis zweimal pro Woche Gas geben. Denn selbst wenn der prozentuale Anteil der **Fettverbrennung** beim Laufen am Gesamtumsatz bei langsamem Tempo höher ist: Schnelles Laufen steigert den absoluten Verbrauch.

Einfach die **Trainingsstrecke** zu verdoppeln um doppelt so viele Kalorien zu verbrennen, funktioniert aber nicht: Unser Körper arbeitet umso effizienter, je häufiger wir laufen.

Statt längerer Laufeinheiten sollten Sie, um mehr Fett zu verbrennen, deshalb eher Einheiten mit höheren Intensitäten ins Training integrieren. Fahrtspiele, Tempoläufe und Intervalle sind gut geeignet.



TRICK 4

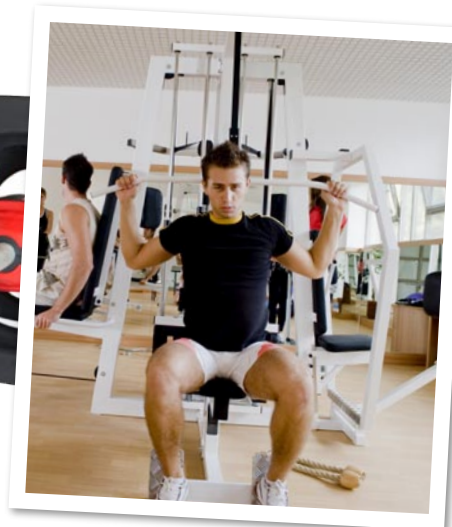
MUSKELN HER, FETT WEG

für eine Reduktion des Körperfettanteils ist nicht nur das Training selbst wichtig, sondern vor allem die Phase danach. Ein intensives Krafttraining der großen Muskelgruppen bewirkt einen **Nachbrenneffekt**, auch bekannt als „Afterburn“-Phänomen. Darunter versteht man eine erhöhte Stoffwechselaktivität nach einer intensiven körperlichen Belastung, mit der eine gesteigerte **Fettverbrennung** einher geht – auch im Ruhezustand! Beim Sport zählen nämlich nicht nur die Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, so dass Ihr Körper auch nach dem Training noch eine ganze Zeit mehr Kalorien als üblich verbrennt. Dieser Nachbrenneffekt hilft beim Abnehmen.

Ihre Kohlenhydratspeicher in Muskeln und Leber werden nach einer Trainingseinheit automatisch wieder aufgefüllt.

Auch dies geht in die allgemeine Energiebilanz mit ein, denn Ihr Körper bedient sich dafür nach dem Training am **Depotfett**. Durch Muskelaufbau kommt es also zu einem größeren Energieverbrauch – 24 Stunden am Tag. Der Nachbrenneffekt beim Krafttraining ist in den ersten Stunden nach Belastungsende fast 90 Prozent höher als nach einem Ausdauertraining. Er kann je nach Intensität 24 bis 48 Stunden anhalten.

Wichtig fürs optimale Kraft-Workout ist die **Übungsreihenfolge**. Als Faustregel gilt: Erst die großen Muskeln, dann die kleinen. Beginnen Sie also am besten mit den Bauchmuskeln, danach sind Rücken, Brust, Beine und Arme dran.



ENDLICH FIT: MIT JEDER
EINHEIT KOMMEN SIE
IHRER TRAUMFIGUR NÄHER

TRICK 5

BAUCH-WEG-FRÜHSTÜCK

früh morgens braucht Ihr Körper neue Energie. Mit diesen Rezepten für ein ballaststoffreiches Bauch-weg-Frühstück tanken Sie neue Vitalität – und tun auch eine Menge für die schlanke Linie! Vollkorn regt die Verdauung an, Vitamin C aus Orange, Mango, Pampelmuse und Acerola pusht den Stoffwechsel, Dickmilch und Kefir sorgen für den Proteinkick. Und lecker schmeckt es auch noch!

2 POWER-MÜSLI MIT KEFIR

ZUTATEN für 1 Person:

2 EL Amaranth-Erdnuss-Knusperflocken (aus dem Reformhaus oder Naturkostladen), 1 kleine Banane, 1,5 EL Acerolasaft (aus dem Reformhaus), 150 g fettarmer Kefir, nach Belieben Melisse zum Verzieren, 1 Orange.

ZUBEREITUNG: Orange dick schälen, so dass die weiße Haut ganz entfernt wird. Quer in Scheiben schneiden. Banane ebenfalls in Scheiben schneiden. Kefir und Acerolasaft verrühren. Amaranth-Knusperflocken, Orange und Banane mit Kefir übergießen. Nach Belieben mit Melisseblättchen und abgeraspelter Orangenschale anrichten.

NÄHRWERTE: 330 kcal; 3 g Fett; 11 g Eiweiß; 60 g Kohlenhydrate.

1 KNUSPERMÜSLI MIT SESAM UND ORANGE

ZUTATEN für 1 Person:

3 getrocknete Feigen, 4 Walnusshälften, 2 EL Vollkorn-Hirseflocken, 2 EL Vollkorn-Dinkelflocken, 1 Orange, 150 Dickmilch, 1 TL Sesam.

ZUBEREITUNG: Grundmischung: Feigen und Nüsse grob hacken, mit den zwei Flocken-Sorten in eine Schale geben. Dann die Orange schälen und klein schneiden. Die Hälfte zum Müsli geben. Den Rest mit der Dickmilch pürieren und darübergießen, Sesam draufstreuen – guten Appetit!

TIPP: Bereiten Sie eine größere Menge der Grundmischung vor und bewahren Sie sie auf – dann geht es morgens schneller.

NÄHRWERTE: 380 kcal; 12 g Fett; 14 g Eiweiß; 52 g Kohlenhydrate.



3 MORNING-STARTER MIT MANGO

ZUTATEN für 1 Person: einige Eiswürfel, 1 Kokoszwieback, 0,5 kleine Pampelmuse, 1 große, reife Mango, 1,5 EL gesüßter Sanddornsaft oder 2 TL Honig, mit frischer Minze verzieren.

ZUBEREITUNG: Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zwei Spalten als Deko beiseite legen. Fruchtfleisch würfeln, Pampelmuse pressen. Mangofruchtfleisch und Pampelmusensaft mit den Eiswürfeln und Sanddornsaft pürieren. Mango-Smoothie in zwei hohe Gläser füllen, mit den Mangospalten und der Minze dekorieren. Zwieback dazu essen.

NÄHRWERTE: 300 kcal; 2 g Fett; 4 g Eiweiß; 66 g Kohlenhydrate.

TRICK 6

EINKAUFLISTE
FÜR DIE FIGUR

Sie essen gern, aber möchten in Zukunft nicht mehr wahllos in sich hineinstopfen, worauf Sie gerade Appetit haben? Gut so – denn an dem Spruch „Du bist, was Du isst“ ist viel Wahres dran. Für Genießer gilt: Gesund und gleichzeitig lecker muss es aber schon sein. „Mix it!“ lautet die Devise. Bei der ganzen Auswahl an Lebensmitteln gibt es so unendlich viele Möglichkeiten, sie zuzubereiten. Daraus entstehen dann wiederum Unmengen von leckeren Gerichten. Abwechslung im Speiseplan ist sehr wichtig, um die Lust am gesunden Essen nicht zu verlieren.

Beginnen Sie einfach Schritt für Schritt, Ihre Ernährung umzustellen – werfen Sie nicht gleich alles über den Haufen. Zum Frühstück gibt's statt dem Nutella-Brötchen erstmal Marmelade, dann Honig. Und dann vielleicht mal Wurst und Käse. Statt Ihre Speisen immer mit Sahne aufzupeppen, verwenden Sie etwas Milch oder fettreduzierte Pendants (z. B. auch

Soja-Produkte, etwa von alpro). Statt übermäßig zu salzen, experimentieren Sie mal mit Ihrem Gewürzschrank. Schweinesalami ersetzen Sie durch Geflügelwurst. Und Vollkornnudeln schmecken mit einer leckeren Soße genau so gut wie die anderen. Halten Sie immer einen Vorrat an den folgenden Produkten in Vorrat:

DIE FUTTER-FAVORITEN
FÜRS SIXPACK

- **Reis oder Vollkorn** statt geschältem Getreide
- **Müsli** zum Frühstück statt gezuckerte Cornflakes
- **Frisches Obst** und Gemüse statt aus der Dose
- **Naturnüsse** statt gesalzene
- **Kalt** gepresste Öle
- **Pasteurisierte Milch** statt H- oder Kondensmilch
- **Naturjogurt**, Quark und Buttermilch ohne Geschmacksverstärker
- **Unverarbeiteter Käse**, kein Schmelzkäse oder Käseimitate
- **2mal** pro Woche Fleisch oder Fisch, 2mal pro Woche Eier
- **Mineralwasser**, ungezuckerte Fruchtschorlen und Tee statt Limonade
- **Frische Kräuter**, keine Geschmacksverstärker, wenig Salz
- **Süßes Obst** statt Süßigkeiten.



TRICK 7

SCHLANK-SNACKS FÜR
ZWISCHENDURCH

mit der richtigen Ernährung wird der Bauch noch schneller straff. Wir zeigen Ihnen drei Rezepte für schnelle Bauchweg-Snacks – Genussfaktor inklusive, ebenso leichte Zubereitung und nur zwischen 50 und 200 Kalorien. Ob unterwegs oder zu Hause – so schlagen Sie dem Heißhunger garantiert ein Schnippchen und machen einen großen Schritt hin zur Traumfigur. Grundsätzlich sollten Sie sich zukünftig an folgende Regel halten: Wenig Kohlenhydrate – viel Eiweiß, Obst und Gemüse. Studien zeigen nämlich, dass Eiweiß ein wichtiger Faktor für den Diäterfolg ist, denn es erhält die Muskelmasse und verbraucht im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fett bereits bei der Verstoffwechslung viel Energie. Langsättigende Kohlenhydrate z.B. aus Vollkornprodukten und Kartoffeln sind in Maßen aber natürlich weiterhin erlaubt.

FLINKER TOMATEN-
SCHAFSKÄSE-SALAT

4 Cocktailtomaten halbieren, 50 Gramm Schafskäse zerbröseln und zu den Tomaten geben. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln, nach Bedarf mit Pfeffer und Salz würzen und mit Petersilie, Dill oder Basilikum anrichten. Gesamt circa 200 Kalorien.

MELONE MIT
PARMASCHINKEN

1/4 Melone klein schneiden und pfeffern. Mit vier dünnen Scheiben Parmaschinken umhüllen. Gesamt circa 175 Kalorien.

TOMATENCOCKTAIL

Eine Stange Sellerie putzen. 250 ml Tomatensaft in ein Glas gießen. Mit Pfeffer, Salz und Tabasco würzen, mit der Sellerie umrühren. Gesamt circa 50 Kalorien.



BUCHTIPP

Effektive Tipps und Tricks fürs Sixpack finden Sie im **FIT FOR FUN-eBook „BAUCH WEG!“**. Auf 67 Seiten finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um in kurzer Zeit den ungeliebten Speck loszuwerden. Mit der FIT FOR FUN-Strategie setzen Sie Bewegung, Ernährung und Entspannungsphasen gezielt ein: Optimieren Sie ihre Fettverbrennung, vermeiden Sie Heißhunger-Attacken und probieren Sie unsere speziell entwickelten **Rezepte mit Abnehm-Garantie**. Zusätzlich enthält das eBook interaktive Workout-Videos unserer Expertin Heike Schönegege. Das **BAUCH WEG!**-Programm: Verständlich erklärt, motivierend und für jeden Trainingszustand geeignet. Das FIT FOR FUN-eBook „BAUCH WEG!“ steht ab sofort für nur 14,80 unter www.fitforfun.de/shop zum Download bereit.

