



MICHAEL WIESMAYR,
PHYSIOTHERAPEUT & PRIVATE
TRAINER BEI JOHN HARRIS FITNESS

Der Weg zum perfekten **SIXPACK**

Die gute Nachricht vorab: Wir haben alle einen Sixpack, er ist meist nur unter einer Fettschicht versteckt. Wie man die definierte Muskulatur zum Vorschein bringt? Wir haben bei einem **Fitness-Experten** nachgefragt. Disziplin, gezielte Übungen und die richtige Ernährung führen zum Ziel.



1. BLANKS

Die Stabilisation ist essentiell. Bei den Blanks geht es um die Transversus-Spannung (untere Rumpfmuskulatur) und darum, ein bewusstes Körpergefühl zu erlangen. Man muss lernen den Schultergürtel richtig einzusetzen, der Körper bildet dabei fast eine gerade Linie. Machen Sie diese Übung, solange Sie die Spannung halten können, ohne einen Schmerz zu spüren. Dann pausieren Sie und machen Crunches. Achten Sie auf die **Fehlerquellen**: Das Durchhängen im unteren Rücken kann den unteren Rücken belasten, weil man vergisst, die Bauchspannung zu halten.

2. CRUNCHES

Bei den Crunches geht der Oberkörper nur so weit nach oben, dass das Becken unten liegen bleibt. Dabei befindet sich die linke Hand auf der linken Brust, die rechte Hand auf der rechten Brust, das Kinn bei der Brust. Die Ellbogen bleiben am Körper angelehnt. **Fehlerquellen**: Viele arbeiten mit Schwung, das kann zu Verspannungen führen, weil man mit dem Kopf, den Schultern oder den Armen arbeitet. Wenn der Kopf stabilisiert bleibt, verhindert man Nackenschmerzen. Durch das Anlehnen der Ellbogen kann man keinen Schwung holen.



3. SEITLICHE CRUNCHES

Bei den seitlichen Crunches, der Beugung in der Seitenlage, werden der Ober- und Unterkörper miteinbezogen. Hier werden die Muskeln obliquus externus abdominis (äußerer, schräger Bauchmuskel) und der obliquus internus abdominis (innerer, schräger Bauchmuskel) trainiert. Das Becken bleibt stabil, ein Arm wird nach vorne ausgestreckt, die Beine werden angehoben. Das ist eine besonders gezielte und effektive Übung.



4. CROSS CRUNCHES

Bei dieser Übung legt man sich auf den Rücken, die Arme kommen hinter den Kopf. Die Beine werden angehoben und angewinkelt. Der rechte Ellbogen zieht zum linken Knie, der linke Ellbogen zieht dabei zum rechten Knie. Bei dieser Übung spürt man die seitlichen Bauchmuskeln besonders.

Fehlerquellen: Bitte niemals mit dem Kopf oder den Schultern Schwung nehmen. Das führt zu Verspannungen und mitunter auch Kopfschmerzen.

5. RADFAHREN

Das Fahrradfahren in Rückenlage trainiert den rectus abdominis (gerader Bauchmuskel) sowie den transversus abdominis (querer Bauchmuskel) und sollte in Kombination mit den Crunches gemacht werden. Hierbei den Bauch nach unten spannen, das Becken unten halten und mit den Beinen Fahrrad fahren, ohne dabei die Spannung zu verlieren. Bei dieser Übung ist die Koordinationsfähigkeit sehr wichtig. Das kann und muss man lernen.



RICHTIG SITZEN IM OFFICE

RALPH SCHATZ,
BRANCHEN-GURU
FITNESS SERVICE R.S.:

„Langes Sitzen führt zu einer hohen Beanspruchung der Wirbelsäule und schwächt die Muskulatur. Vorbeugend sollte man die Sitzposition öfter wechseln und sich auch einmal zurücklehnen. Wenn sich die Knie und der Oberkörper in einem offenen Winkel befinden, liegt mehr Gewicht auf der Lehne und die Wirbel werden weniger strapaziert.“



6. ERNÄHRUNG

Die Ernährung muss auf das Training abgestimmt werden, denn der Körper muss mit Nährstoffen versorgt werden. Achten Sie auf genügend Proteine, gute, ausreichende Fette und vermeiden Sie raffinierte Kohlenhydrate. Befindet man sich in der Aufbau-Phase, muss man mehr Energie in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen, damit sich die Muskulatur aufbauen kann. Beim Definieren gilt es, das Körperfett, also die Kalorien, zu reduzieren. Damit die Muskulatur nicht abgebaut wird, muss man mehr Proteine zu sich nehmen. Nur die optimale Kombination aus der richtigen Ernährung, gezieltem Kraft-Training und Cardio führen zum Ziel.