

DAS **Men'sHealth**

SIXPACK

BUCH

Oliver Bertram

südwest^o

Herzlichen Dank an Dr. Stephan Geisler und Rufus Rieder
für Tipps und kritische Blicke.

Ebenso geht ein großes Dankeschön an Sandra Bösch
für ihren Einsatz beim Korrekturlesen.

ISBN 978-3-517-08771-9

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher
Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren),
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben
ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus
den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Esther Szolnoki

Producing: Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

Lektorat: Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Layout & Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Annette Mayer

Grafik: Veronika Moga | VM Grafik

Fotos: Daniel Geiger für Men's Health & Christine Liebold für Men's Health

Umschlaggestaltung: R.M.E. Eschlbeck/Kreuzer/Botzenhardt unter Verwendung eines Fotos
von Dietrich Halemeyer

Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)

Druck & Verarbeitung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republik



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Profisilk wurde produziert
von Sappi Alfeld.

817 2635 4453 6271

Inhalt

Einleitung 5

Kapitel 1

Basis-Know-how Anatomie: Einblicke in Ihren Bewegungsapparat 8

ZWISCHEN BRUSTKORB UND BECKEN:

DAS KNÖCHERNE ZUHAUSE IHRER BAUCHMUSKELN 11

DER AKTIVE BEWEGUNGSAPPARAT: DIE MUSKELN 13

DIE BAUCHMUSKELN 16

DIE MUSKULATUR DER WIRBELSÄULE UND DER HÜFTE 19

Kapitel 2

Basis-Know-how Trainingslehre: Alles für den Muskelaufbau 20

ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN

SO GESTALTEN SIE IHR KRAFTTRAINING 22

Kapitel 3

Basis-Know-how Fatburning: Ernährung und Ausdauersport 40

DER MOTOR: IHR STOFFWECHSEL 42

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR SIXPACKER 47

TYPBEZOGENE ERNÄHRUNG: IHR PERSÖNLICHER WEG ZUM SIXPACK 62

AUSDAUERSPORT ALS STOFFWECHSELBESCHLEUNIGER 69

Kapitel 4

Die besten Bauch- und Rumpfübungen aller Zeiten 76

Kraftübungen für die oberen Bauchmuskelanteile 80

Kraftübungen für die unteren Bauchmuskelanteile 94

Kraftübungen für die seitlichen Bauchmuskeln 108

Kraftübungen für den gesamten Rumpf 130

Kraftübungen für den unteren Rücken 146

Stretching: Dehn-, Mobilisations- und Entspannungsübungen 162

Kapitel 5

**Die effektivsten Workouts für ein knallhartes Sixpack
und einen leistungsfähigen Rumpf 168**

Einleitung

Willkommen in der wunderbaren Waschbrettwelt! Wie immer Ihre persönliche Bauchbaustelle aussehen mag, was immer Sie dazu angetrieben hat, nun diese Zeilen zu lesen: Auch Ihre Front ist in der Lage, nein, viel besser: sie ist es wert, eine markige Riffeloptik zu tragen. Das ist ein Versprechen: Sie werden Ihre Bauchmuskeln freilegen!

Das glauben Sie nicht? Vielleicht haben Sie schlechte Trainingserfahrungen gemacht: zu einseitig gearbeitet, mit dem falschen Programm oder ziellos, sozusagen aus dem Bauch heraus. Das ist natürlich alles besser als kein Training, aber selten von Erfolg gekrönt. Denn um die Speckpäckchen loszuwerden, muss das Gesamtpaket stimmen! In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie das gewünschte Sixpack strukturiert und nach Plan herauslösen und so schnelle und ansehnliche Erfolge feiern. Ohne Verzögerung, ohne Umwege, ohne Rückschläge! Freuen Sie sich auf die beste Bauchform Ihres Lebens und auf das, was Sie mit ihr und diesem Buch erwartet. Hier sind sie, die – natürlich – sechs Siegpriemen für Sixpack-Anwärter:

1) Sie bekommen einen knallharten, unverwechselbaren Front-Look

Die optische Wirkung ist alle Mühen wert: Das Sixpack ist und bleibt die Krönung aller Muskelziele! Es sieht knackig aus, es fühlt sich knackig an und der Weg dorthin ist ebenfalls knackig. Das heißt: Sie müssen etwas dafür tun. Ein Sixpack

lässt sich zumeist erst blicken, wenn der Körperfettanteil unter 10 bis 15 Prozent liegt. Dass ein Waschbrettbauch nicht ohne Einsatz zu bekommen ist, begründet seinen Mythos: Er ist Ausdruck von harter Disziplin in Sachen Training und Ernährung. Umso mehr können Sie ihn mit Stolz tragen.

Das *Men's-Health-Sixpack*-Buch minimiert die Mühen, die Sie das Sixpack kostet, und zieht alle Register für den maximalen Trainingserfolg: Neben dem speziellen Bauchmuskeltraining geht es um eine nachhaltige, typgerechte Ernährungsumstellung, um Krafttraining zum Muskelaufbau für den ganzen Körper und um den bedarfsgerechten Einsatz von Ausdauersport als Fatburning-Beschleuniger. Diese Mehrfachstrategie ist der Schlüssel zum Erfolg und der einzig wirksame Weg zu einer Fronthaube mit riffeligem Kühlergrill. Untermuert wird das Gesamtpaket von rund 140 der besten Übungen für den Bauch und den Rumpf insgesamt, Dutzenden von Workouts sowie unzähligen Übungsvarianten, Alternativen und Intensivierungsmöglichkeiten.

2) Sie werden so gesund leben wie niemals zuvor

Ob Sie ein Sixpack bekommen oder nicht, hängt in starkem Maße davon ab, wie Sie sich ernähren. Denn die Tatsache, dass sich bei Ihnen momentan nur ein Paket wölbt, wenn Sie das T-Shirt lüpfen, ist mehr eine Folge der Fettschichten über der darunterliegenden Muskulatur als deren schlechter Trainingszustand. Das Dickenwachstum der Bauchmuskeln ist relativ begrenzt, die Möglichkeiten zum Abspecken hingegen sind nahezu grenzenlos.

Aus diesem Grund stellt das *Men's-Health-Sixpack*-Buch das Thema Ernährung in einem breit angelegten Kapitel mit in den Vordergrund: Lernen Sie alles Wichtige über Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Erfahren Sie, welche Lebensmittel förderlich für Ihre Sixpack-Ambitionen sind und welche Sie lieber links liegen lassen sollten. Jeder Körper reagiert anders auf eine Ernährungsumstellung. Wer zehn oder mehr Kilo loswerden muss, sollte einen gänzlich anderen Weg einschlagen als jemand, der nicht zulegen und kaum Muskelmasse aufbauen kann. Auf diesen wichtigen Aspekt, der in vielen Ansätzen zum Thema Fettabbau und Muskelaufbau fehlt, geht das *Men's-Health-Sixpack*-Buch intensiv ein: die individuelle Unterscheidung von Stoffwechselltyp zu Stoffwechselltyp. Hier finden Sie die für Sie passende Ernährungsstrategie – mit Tagesplanung, Lebensmittel-

sowie Trainingsempfehlungen und vielem mehr.

3) Sie bekommen eine schlanke Taille und legen so die Basis zur attraktiven V-Form

Richten Sie sich schon einmal darauf ein, Ihren gesamten Hosenbestand auszutauschen: Bauchmuskeln sind verantwortlich für eine schmale Taille. Wie ein Korsett sitzen sie nicht nur vorn, sondern auch an den Seiten, und reichen teilweise bis nach hinten an die Wirbelsäule. Je mehr Sie sie unter Spannung setzen, desto fester wird Ihre Taille. Das unterstreicht die Wirkung einer austrainierten Rücken- und Schulterpartie mit der männlich-markanten V-Form.

Das *Men's-Health-Sixpack*-Buch geht einen ganzheitlichen Weg: Neben den Bauchübungen gibt es reihenweise Übungen für den gesamten Rumpf. Denn selbstverständlich braucht ein attraktives Waschbrett auch ein ebensolches Umfeld.

4) Sie bekommen einen beschwerdefreien Rücken

Starke Bauchmuskeln sind eine echte Stütze für den Rücken und wirken Beschwerden entgegen. Zum einen schützen sie die Bandscheiben beim Heben von schweren Gewichten: Wenn Sie dabei Ihre Bauchmuskulatur anspannen, erhöht sich der Druck im Bauchraum, was die Last vom Rücken nimmt. Zum anderen heben Bauchmuskeln aufgrund ihrer anatomischen Verankerung das Becken vorn an. Im trainier-

ten Zustand wirkt das einem Hohlkreuz entgegen.

Das *Men's-Health-Sixpack*-Buch geht noch einen Schritt weiter und stellt die wichtigsten Übungen für den unteren Rücken vor, die in keinem Bauchtraining fehlen sollten. Damit ist sichergestellt, dass Sie den Rumpf rundum ausgeglichen trainieren. Zahlreiche Sicherheitshinweise (auch speziell für Bauchübungen wie Crunches & Co.) werden Sie dabei durch Ihr Training führen. So steht einer beschwerdefreien, körperschonenden Kräftigung nichts im Wege.

5) Sie gehen aufrechter durchs Leben

Nicht nur die Rückenmuskeln, auch die Bauchmuskeln sind notwendig für eine aufrechte Körperhaltung. Nur gemeinsam können sie die Wirbelsäule und damit den Oberkörper in einer gesunden, ausbalancierten Position halten. Mit einer derart aufrechten Haltung wirken Sie größer, kräftiger, entschlossener. Im Übrigen trägt eine wirklich aufrechte Haltung dazu bei, die Wirbelsäule zu entlasten, und hat somit auch gesundheitliche Vorzüge.

Das *Men's-Health-Sixpack*-Buch erklärt in verständlichen Worten den Aufbau von Rumpf und Wirbelsäule und verdeutlicht, welche Rolle die Bauchmuskeln in Zusammenarbeit mit der Rückenmuskulatur spielen. Hinzu kommen viele haltungsbezogene Trainingshinweise. Insgesamt bekommen Sie so ein

Gespür dafür, wie Sie Ihre Haltung grundsätzlich verbessern können.

6) Sie werden in jeder Hinsicht so leistungsfähig sein wie nie zuvor

Bauchmuskeln haben entscheidenden Einfluss nicht nur auf die Rumpf-, sondern auch auf die Beckenstatik. Nur mit ihr lassen sich Kräfte von den Beinen zum Rumpf optimal übertragen. Starke Bauchmuskeln fördern so die Leistungsfähigkeit – im Alltag ebenso wie in jeder Art von Sport.

Das *Men's-Health-Sixpack*-Buch hilft nicht nur Ihre Bauchmuskeln freizulegen, sondern wird Sie insgesamt kräftiger, beweglicher und ausdauernder machen. Dazu finden Sie immer wieder Anregungen, wie Sie das bloße Krafttraining mit zusätzlichen Komponenten anreichern können: zum Beispiel in Form von bestimmten Übungsausführungen, Übungen zur Verbesserung der Mobilität oder ganzheitlichen Trainingsplänen. Das umfangreiche Kapitel zur Trainingslehre wird Sie zu einem wahren Krafttrainingsexperten machen – damit Sie in Zukunft Ihr Training zielgerichtet und selbstbestimmt steuern können und so Ihre persönlichen Muskelziele erreichen.

Wer jetzt noch zweifelt, den Weg zum Waschbrett zu gehen, ist selber schuld. Der erste Schritt ist ganz einfach: umblättern! Ihr Sixpack wartet. Unter dem Bauchspeck. Unter Garantie!

Testen Sie die Kraft Ihrer Bauchmuskulatur

So ermitteln Sie die Kraft Ihrer geraden Bauchmuskulatur: Führen Sie 60 Sekunden lang so viele saubere Crunches wie möglich aus (zur Übung siehe Seite 81).

Auswertung:
<25 schlecht,
25–40 okay,
>40 gut

Der seitliche Unterarmstütz (siehe Seite 119) gibt einen Überblick über die momentane Verfassung Ihrer seitlichen Bauchmuskulatur. Dazu versuchen Sie, die Endposition für 20 Sekunden oder mehr zu halten: Dann verfügen Sie über eine ordentliche Kraft im seitlichen Rumpf – die natürlich ausbaufähig ist. Testen Sie beide Seiten und überprüfen Sie, ob diese gleich kräftig sind.





Kapitel 1

Basis-Know- how Anatomie: Einblicke in Ihren Bewegungsapparat

Auch wenn der Blick auf Ihren Bauchbereich Ihnen derzeit vielleicht ein anderes Gefühl vermittelt: Ihr Körper ist ein Wunderwerk an Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit! Mehrere komplexe Systeme greifen wie von Zauberhand ineinander, um Ihnen jede Art von Bewegung zu ermöglichen. Es ist ein bisschen wie bei einem Auto: Der passive Bewegungsapparat des Menschen – das sind vor allem die Knochen – bildet das Fahrwerk inklusive Radaufhängungen, Achsen und so weiter. Der aktive Bewegungsapparat – das sind vor allem die Muskeln – stellt die gesamte Antriebstechnik. Im Zentrum von allem steht der Rumpf und damit Ihre schüchterne Bauchmuskulatur, die sich nicht zeigen will. Noch nicht.

BASIS-KNOW-HOW ANATOMIE

Dieses Kapitel klärt Sie darüber auf, was Sie bewegt, wenn Sie in Bewegung sind. Der Blick unter die Motorhaube Ihres Körpers lohnt sich: Denn nur wer weiß, wie dieser funktioniert, kann ihn zielgerichtet tunen. Die erste Tabelle dieses Betriebshandbuchs zeigt, aus welchen Bauteilen Ihr Bewegungsapparat zusammengesetzt ist.

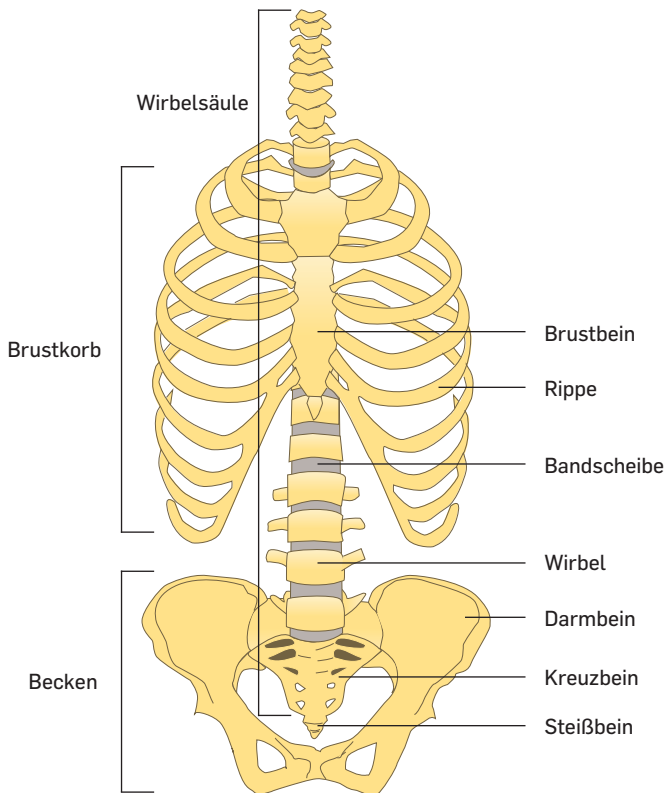
DIE BESTANDTEILE DES MENSCHLICHEN BEWEGUNGSAPPARATS		
Einheiten	Aufgaben	Beispiele
<i>Knochen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • stellen das Stützgerüst des Körpers • liefern Ansatzpunkte für Muskeln • schützen innere Organe • ermöglichen lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung (dazu ist der Brustkorb nötig) • bilden Blutzellen (im Knochenmark) 	<i>Jeder der mehr als 200 Knochen im Körper erfüllt eine oder mehrere dieser Aufgaben</i>
<i>Gelenke</i>	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden knöcherne und knorpelige Elemente im Körper • sorgen für Beweglichkeit • übertragen Kräfte von einem Knochen auf den anderen 	<i>Hüfte, Schultern, Ellenbogen, Knie, Fingergelenke, Wirbel der Wirbelsäule</i>
<i>Bänder</i>	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden Knochen • sichern Gelenke • lenken die Zugrichtung der Muskeln beziehungsweise Sehnen • schützen Muskeln vor Überdehnung 	<i>Kreuz- und Seitenbänder im Knie, Bänder im Sprunggelenk</i>
<i>Muskeln</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ermöglichen jede Art von Haltung und Bewegung • notwendig für lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung (Atemhilfsmuskeln) oder den Pulsschlag (das Herz) • schützen innere Organe • versorgen den Körper mit Wärme 	<i>Jeder der über 650 Muskeln im menschlichen Körper erfüllt eine oder mehrere dieser Aufgaben</i>
<i>Sehnen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • bilden das Befestigungsgewebe zwischen Muskeln und Knochen • übertragen Kräfte von Muskeln auf die Knochen und umgekehrt 	<i>an jedem der über 650 Muskeln des Körpers</i>
<i>Sehnen-scheiden</i>	<ul style="list-style-type: none"> • schützen besonders lange Sehnen und bei hoher Sehnenanspannung: zum Beispiel in Knochennähe oder da, wo eine Sehne ihre Verlaufsrichtung ändert • sorgen dafür, dass dicht beieinanderliegende Muskeln reibungsfrei arbeiten können 	<i>Sehnen-scheiden im Unterarm oder im Fußgelenk</i>
<i>Schleim-beutel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • In und um Gelenken dämpfen diese mit Gelenkflüssigkeit gefüllten Säckchen Reibungen und Stöße 	<i>Knie</i>
<i>Sesam-beine</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Diese kleinen, in Sehnen eingelagerten Knochen verstärken die Hebelwirkung und erhöhen so die Kraftübertragung von Muskeln 	<i>Kniescheibe</i>
<i>Faszien</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Das weiche bis filzig-harte Bindegewebe verbindet und umhüllt wie ein Netzwerk alles im Körper 	<i>Muskelfaszie um jeden Muskel, jeden Muskelfaserstrang und jede einzelne Muskelfaser</i>

Zwischen Brustkorb und Becken: Das knöchernerne Zuhause Ihrer Bauchmuskeln

Den größten Teil des körperlichen Fahrwerks bilden die Knochen des Rumpfes: Sie tragen die Last des Oberkörpers und sind als Stützgerüst permanent im Einsatz, um ihn aufrecht zu halten. Der Rumpf inklusive Bauch bildet den Mittelpunkt, um den herum alles Weitere symmetrisch angelegt und ausgerichtet ist.

Dabei spannt sich die Bauchmuskulatur von den Rippen des Brustkorbs hinunter zum Becken. Beide Knochenstrukturen sind anatomisch gesehen eben-

so Bestandteil des Rumpfes wie die Wirbelsäule. An dieser ist die Rumpfstreckmuskulatur verankert, also die Muskulatur, die den Bauchmuskeln funktionell ent-



Die Knochenpartien des Rumpfes

Blasebalg Brustkorb

Ohne die Bewegung der Rippen nach außen und innen könnten Sie nicht atmen. Diese lebenswichtige Bewegung verdanken Sie auch Ihren Bauchmuskeln: Von denen setzen viele an den Rippen an und sind so maßgeblich an der Atmung beteiligt. Heben sie die Rippen an, dehnt sich der Brustkorb aus und damit die Lunge, die sich mit Luft füllt.

Werden die Rippen mithilfe der Bauchmuskeln wieder abgesenkt, verkleinert sich der Brustraum und die Luft wird aus den Lungen herausgedrückt.

gegenwirkt. Sie wird vereinfachend zusammengefasst als Rückenstrecker bezeichnet (weitere Infos dazu siehe Seite 19).

Der Brustkorb setzt sich zusammen aus der Brustwirbelsäule hinten (siehe unten), den Rippen an den Seiten und dem Brustbein vorn. Unten wird der Rumpf vom Becken begrenzt. Das be-

steht hauptsächlich aus den beiden Hüftbeinen mit den Hüftgelenkpfannen, an denen die Oberschenkelknochen ansetzen. Zwischen den Hüftbeinen sitzt hinten das Kreuzbein, an das sich das Steißbein anschließt. Hier ist das Becken gelenkartig – aber nur minimal beweglich – verbunden mit der Wirbelsäule.

Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule schließlich bildet das Zentrum des gesamten passiven Bewegungsapparats. Sie hält Ihren Körper tagaus, tagein bei jeder Bewegung aufrecht und überträgt alle Kräfte, die von Armen oder Beinen auf den Rumpf einwirken.

Die Wirbelsäule hat einen starren und einen beweglichen Teil. Der starre Teil mit Kreuz- und Steißbein ist wie beschrieben mit dem Becken verbunden. Der bewegliche Teil darüber besteht aus 24 Wirbeln: den sieben kleinen Wirbeln der Halswirbelsäule (HWS), den zwölf mittelgroßen

Wirbeln der Brustwirbelsäule (BWS) und den fünf kräftigen Wirbeln der Lendenwirbelsäule (LWS).

Da dieser knöcherne Zauberstab gegen die Schwerkraft arbeiten und vorrangig vertikalen Kräften widerstehen muss, ist zwischen den Wirbeln jeweils ein Puffer eingesetzt: die Bandscheiben. Darum herum und kreuz und quer an der Wirbelsäule entlang gibt es unzählige Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, die den ganzen Komplex in Position, aber gleichzeitig auch maximal beweglich halten.

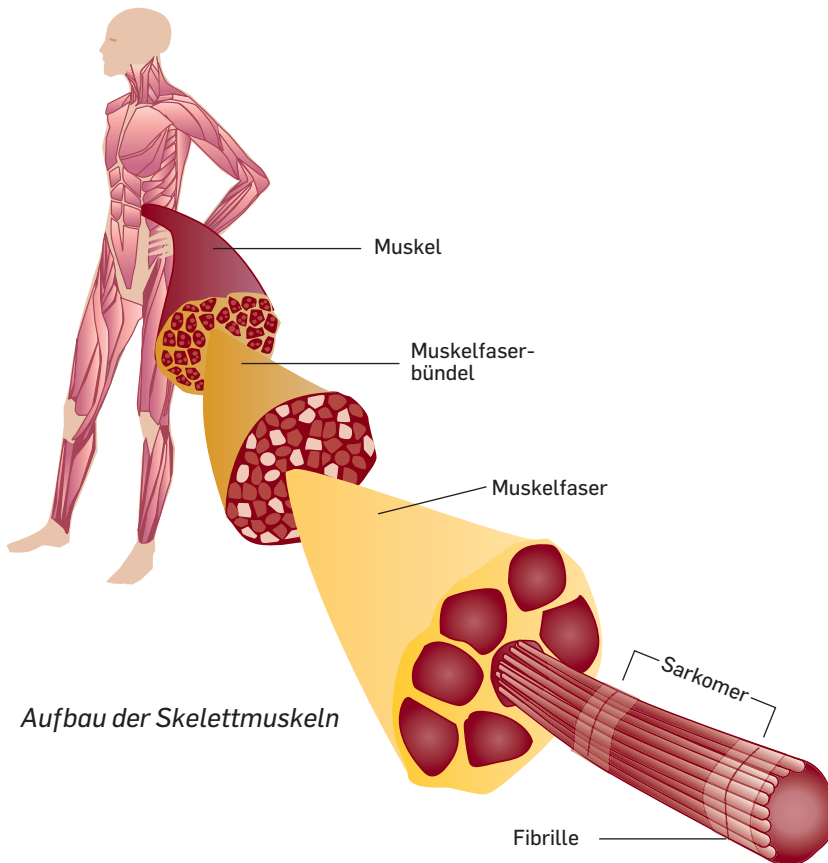
Muskelschild vor den inneren Organen

Die Illustration auf der vorhergehenden Seite zeigt, dass im Rumpfbereich vorn unten keine Knochen zu finden sind. Aus gutem Grund: Wäre Ihr Oberkörper wie in einer Ritterrüstung rundum verpackt, würde das Ihr Hüftscharnier blockieren. Sie könnten nicht sitzen, geschweige denn sich nach vorn beugen und wären so zeit Ihres Lebens zu einer gestreckten Körperhal-

tung verdammt. Um diese Lücke im Rumpfkorsett zu schließen, erfüllen Ihre Bauchmuskeln hier eine Schutzfunktion für die lebenswichtigen Organe im Bauchraum. Die Muskulatur verläuft in mehreren Schichten quasi reißfest verwoben und ist zudem durch große Bindegewebe-Platten verstärkt, sodass man sie getrost als flexiblen Schutzpanzer bezeichnen kann.

Der aktive Bewegungsapparat: Die Muskeln

Der Schutzpanzer, der das Thema dieses Buches ist, besteht gerade einmal aus rund einem halben Dutzend Muskeln. Kein Vergleich zu dem, was an Ihrem Körper sonst so alles in Aktion ist: Über 600 Muskeln halten Sie in Bewegung. Rund 400 davon können Sie willkürlich steuern. Das ist die sogenannte Skelettmuskulatur, zu der auch die Bauchmuskeln gehören. Insgesamt macht die Muskelmasse rund 40 Prozent Ihres gesamten Körpergewichts aus (und demnächst natürlich noch mehr).



Aufbau der Skelettmuskeln

Jeder Skelettmuskel besteht aus Muskelfaserbündeln, die wiederum aus einer Vielzahl von einzelnen Muskelfasern gebildet wer-

den. In einer Muskelfaser, auch Muskelzelle genannt, befinden sich sogenannte Myofibrillen, die ihrerseits zahlreiche sogenannte

Sarkomere beinhalten. Diese Minieinheiten werden von Nervenimpulsen gesteuert und machen das, was sich dann als Muskelkontraktion äußert: Sie ziehen sich zusammen. Der gesamte Muskel, jedes Muskelfaserbündel und jede einzelne Faser wird von

einer Bindegewebshülle, der sogenannten Faszie, umhüllt (mehr dazu auf Seite 18). Die Faszien verbinden zudem verschiedene Muskeln miteinander und sind daher wichtige Bestandteile der reibungslosen Koordination bei der Muskelarbeit.

Muskeln sind Teamworker

Bei einer Bewegung ist nie nur ein einziger Muskel aktiv. Vielmehr kommt es immer zu einem komplexen Miteinander mehrerer Muskeln oder ganzer Muskelgruppen. Wie gut diese harmonisieren, hat enorme Auswirkungen. So bestimmt das intelligente Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln, ob Sie eine Bewegung optimal ausführen und wie viel Kraft Ihnen überhaupt zur Verfügung steht. Wie in einem echten Team, so haben die Muskeln in einer Bewegung jeweils festgelegte Aufgaben und Rollen:

Da gibt es zum einen die „Macher“, die Muskeln, die eine Bewegung hauptsächlich umsetzen. Sie werden Agonisten oder auch Spieler genannt. Ihre gerade Bauchmuskulatur ist zum Beispiel Agonist, wenn Sie einen geraden Crunch ausführen.

Dann gibt es die „Kritiker“, die dafür sorgen, dass die „Macher“ nicht über das Ziel hin-

ausschießen. Das sind die Muskeln, die grundsätzlich in die entgegengesetzte Richtung ziehen und gedehnt werden, wenn der Agonist arbeitet. Diese Antagonisten oder Gegenspieler kontrollieren die Bewegung, indem sie führend wirken und bereits die Gegenbewegung vorbereiten. Der Gegenspieler ist also mitnichten völlig passiv und schlaff. Ohne ihn wäre der Agonist am Ende seiner Bewegung hilflos, da kein Muskel sich von selbst in die Ausgangsposition zurückdehnen kann. Bei dem Crunches-Beispiel etwa ist der Rückenstrecker der Gegenspieler.

Zu guter Letzt gibt es die „Unterstützer“, die mehr oder weniger große Schar an Helfern. Diese Synergisten sind die Muskeln, die dem Agonisten unter die Arme greifen. Im Crunches-Beispiel sind das unter anderem die seitlichen Bauchmuskeln, die stabilisieren und ebenfalls den Oberkörper beugen.

Die Arbeitsweise der Muskulatur

Um seine Arbeit (im Team) ausführen und seine Kraft zum Ausdruck bringen zu können, stehen

jedem einzelnen Skelettmuskel drei verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl:

Ausgeglichen aufrecht

Der Team-Gedanke und das Zusammenspiel von Agonist und Antagonist sind besonders wichtig für den Rumpfbereich. Denn dort zerren permanent alle Muskeln von allen Seiten, um den Körper in einer aufrechten Position zu halten: Die Bauchmuskeln ziehen nach vorn, der Rückenstrecker nach hinten. Nur wenn alle gleich stark sind und ausgewogen miteinander arbeiten, können Sie sich entspannt (und beschwerdefrei) im Lot halten. Deshalb gehört zu jedem Bauchtraining auch das Training des Rückenstreckers dazu.

1) Zieht sich der Muskel zusammen, arbeitet er positiv dynamisch oder konzentrisch. Dabei verkürzt er sich – wie Ihre Bauchmuskulatur, wenn Sie einen Crunch ausführen.

2) Wenn Sie den Oberkörper im Crunch langsam wieder absenken, gibt es für die Bauchmuskulatur immer noch keine Ruhepause – sonst würden Sie ungebremst auf den Boden knallen. Auch auf dem Weg zurück kontrahiert der Muskel, wird dabei aber gestreckt: Er arbeitet so negativ dynamisch oder exzentrisch gegen eine andere Kraft (hier die Schwerkraft).

3) Die Muskulatur kann auch Kraft aufwenden, ohne sich zu verkürzen oder zu strecken. Zum Beispiel, wenn Sie den Crunch am höchsten Punkt schön lange halten: „Einundzwanzig, zweiundzwanzig ...“ – hier wirkt die Bauchmuskulatur statisch beziehungsweise isometrisch: Der angespannte Muskel verändert seine Länge nicht. Das Crunches-Beispiel macht deutlich, dass in einer Bewegung alle drei Arbeitsweisen der Muskulatur kombiniert vorkommen, egal ob Crunches, Beinheben oder Rumpfdrehen.

Der hat Nerven

Was passiert im Muskel bei Belastung? Zunächst bekommt er per Nervensignal vom Gehirn den Befehl, sich zusammenzuziehen. Einige Muskelfasern werden durch ein solches Signal angesprochen und kontrahieren, so stark sie können. Andere be-

kommen keine Anweisung und machen gar nichts. Wie können Sie trotzdem Ihre Kraft steuern und sich zum Beispiel in einem Moment mit festem Griff an eine Klimmzugstange hängen, im nächsten Moment dann ein Trinkglas in der Hand halten, ohne es zu zerdrücken? Das ist zum einen eine Frage der Übertragungsfrequenz, mit der die Nervenimpulse übermittelt werden. Je nachdem, wie hoch diese ist, kommen unterschiedliche Fasertypen zum Einsatz. Zum anderen lässt Ihr Körper, um Kraft zu sparen, einfach weniger Muskelfasern arbeiten, wenn weniger zu tun ist.

Wie sehr Sie sich auch anstrengen: Nie lassen sich alle Fasern eines Muskels gleichzeitig aktivieren. Aus diesem Grund bleiben Sie länger leistungsfähig, denn auch im Verlauf einer Belastung werden ständig Fasern ein- und ausgeschaltet. So können sich die erschöpften Fasern erholen, während die frischen mit anpacken müssen. Das Tolle ist, dass Sie davon überhaupt nichts mitbekommen, denn an der Intensität der Kontraktion ändert sich nichts.

Durch (Kraft-)Training wird auch die Performance der Nervenimpulse verbessert. Deren Weg vom Gehirn zum Muskel ist nämlich nicht eine durchgehende Nervenbahn, sondern ein komplexer Weg über mehrere Schaltstationen. Durch regelmäßige Wiederholung wird der Impuls immer schneller und deutlicher übertragen.

Power mit Exzentrik

Messungen der Muskelspannung zeigen, dass ein Muskel in der exzentrischen Arbeitsweise am meisten Kraft aufbringen kann. Das kennen Sie sicher auch: Nach dem zehnten Crunch ist es ungleich schwerer, sich zu einem elften nach oben zu drücken, als sich von oben wieder Richtung Boden abzusenken.

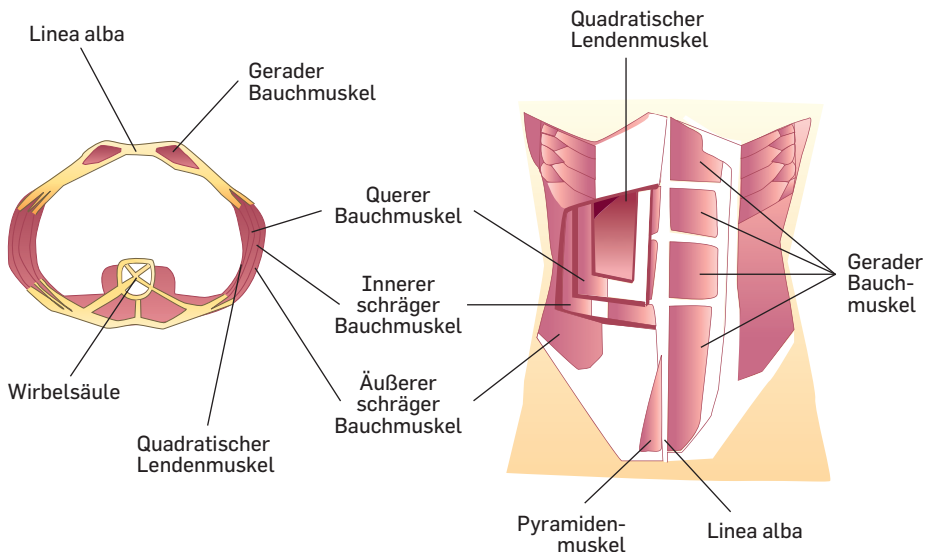
Die Bauchmuskeln

Hätten Sie's gewusst? Es gibt keine oberen und unteren Bauchmuskeln. Das reine Sixpack besteht nur aus einem einzigen Muskel, dem geraden Bauchmuskel. Dieser ist aber, wie die Grafik unten rechts zeigt, durch Bindegewebsstränge unterteilt. Dadurch können in den einzelnen Sixpack-Blöcken unterschiedlich starke Spannungen auftreten. Je nach Beanspruchung können Sie also die oberen oder die unteren Anteile des geraden Bauchmuskels gezielt ansprechen, wobei aber immer auch der ganze Muskel arbeitet (mehr dazu im Übungskapitel ab Seite 80).

Insgesamt ist die Gruppe der Rumpfbeuger sehr überschaubar und äußerlich zu sehen ist neben dem geraden Bauchmuskel nur noch einer: der äußere schräge Bauchmuskel. Einige weitere wie der quere Bauchmuskel gestalten die Rumpf- und Tailenform jedoch maßgeblich mit. Für alle Bauchmuskeln gilt: Sie sorgen dafür, dass der Oberkörper ge-

beugt sowie zur Seite geneigt oder gedreht werden kann, und sind zur Rumpfstabilisation unersetzlich. Dabei liegen sie nicht etwa platt vor dem Körper, sondern spannen sich, wie die Grafik unten links zeigt, beidseitig nach hinten und bilden so gemeinsam mit der Rückenmuskulatur einen Muskelring: Der flexible Schutzpanzer ist perfekt.

Die Bauchmuskeln



DIE BAUCHMUSKELN		
Muskel	Hauptaufgaben	Attraktivitätsfaktor
Gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis)	<ul style="list-style-type: none"> • beugt den Oberkörper nach vorn • hebt das Becken vorn an • direkter Gegenspieler zur Streckmuskulatur der Wirbelsäule, wirkt einem Hohlkreuz entgegen 	<p>***</p> <ul style="list-style-type: none"> • zentral exponierte Lage • Quer verlaufende Sehnen unterteilen den Muskel in mehrere Bäuche, sind so für das begehrte Waschbrett verantwortlich
Äußerer schräger Bauchmuskel (Musculus obliquus externus abdominis)	<ul style="list-style-type: none"> • Sind beide Seiten aktiviert, beugt er den Oberkörper nach vorn und hebt das Becken an • Arbeitet nur eine Seite, beugt er den Rumpf zu der aktivierten Seite oder dreht ihn zur anderen • stabilisiert das Becken • unterstützt die Ausatmung 	<p>***</p> <ul style="list-style-type: none"> • größter Bauchmuskel • liegt dicht unter der Haut und ist somit direkt zu sehen • macht die Taille schlank und verstärkt so die V-Form des Oberkörpers
Innerer schräger Bauchmuskel (Musculus obliquus internus abdominis)	<ul style="list-style-type: none"> • beugt den Oberkörper mit nach vorn oder hebt das Becken, wenn er beidseitig angespannt wird • Einseitig aktiviert beugt und dreht er den Rumpf zur aktivierten Seite • unterstützt die Ausatmung 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • recht klein und vom äußeren schrägen Bauchmuskel verdeckt • formt immerhin eine schlanke Taille mit
Querer Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis)	<ul style="list-style-type: none"> • zieht den Bauch zusammen, ist zum Beispiel beim Husten stark gefordert • senkt die Rippen und unterstützt so die Ausatmung 	<p>**</p> <ul style="list-style-type: none"> • verläuft zwar im Hintergrund und wird vollständig verdeckt, ist aber durch seine quer verlaufende Spannung hauptverantwortlich für eine schlanke Taille
Pyramidenmuskel (Musculus pyramidalis)	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu ohne Funktion, beugt minimal nach vorn unten 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • klein und nicht zu sehen (bei etwa jedem Fünften fehlt er ganz)
Quadratischer Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum)	<ul style="list-style-type: none"> • beugt den Rumpf zur Seite • unterstützt die Ausatmung 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • nicht zu sehen

*** = gut sichtbar und formgebend – unbedingt trainieren!

** = prägt die Körperform mit – lohnenswert!

* = optisch mehr oder weniger ohne Bedeutung

Kein Sixpack ohne Bindegewebe

Ein stabilisierendes Element des Bauchmuskulatur-Schutzpanzers ist das Bindegewebe, das sich – teils in Streifen verlaufend, teils flächig – durch das gesamte Muskelgewebe zieht. Diese Muskelfaszie bietet zwar keinen knöchernen Schutz, ist aber derart fest, dass auch sie den Schildcharakter der Bauchwandmuskulatur unterstreicht.

Im Zentrum steht die sogenannte Linea alba. In diesem sehnigen Bereich laufen die que-

ren und schrägen Bauchmuskeln zusammen. Die Linea alba spaltet den geraden Bauchmuskel in zwei Stränge und kann genetisch bedingt unterschiedlich breit sein: Vielleicht kennen Sie auch jemanden, bei dem zwischen den Bauchmuskel-Paketen ein breiterer „Graben“ liegt. Dazu verlaufen von links nach rechts dünnere Fasziestreifen. Nur dank dieses Bindegewebes gibt es also überhaupt eine Waschbrett-Optik!

Der Traum vom symmetrischen Waschbrett

Bei den meisten Menschen verlaufen die Querstränge nicht waagrecht beziehungsweise setzen links und rechts nicht auf gleicher Höhe an. Das sorgt für ein asymmetrisches Aussehen des Waschbretts. Wer davon träumt, seine schiefen Pakete zurechtzurücken, muss jetzt ganz tapfer sein: Durch Training werden Sie

darin nichts ändern können. Andererseits wird durch die festgeschriebene Genetik Ihr Wieviel-Pack-auch-immer-Look einzigartig und unverwechselbar! Symmetrie hin oder her: Jedes sichtbare Waschbrett ist ein Hingucker und eine Auszeichnung für Ihr hartes, diszipliniertes Training.

Mission Eightpack
Wie viele Faszi- oder Bindegewebsstränge quer verlaufen, ist Veranlagungssache. Oft sind es drei. Rechnerisch ergeben sich so acht Pakete: Warum laufen also gut trainierte Menschen nicht immer mit einem Eightpack herum? Zum einen, weil der unterste Querstrang nicht sichtbar einschneidet, sondern mit der Muskulatur auf gleicher Höhe ist. Zum anderen können die oberen Pakete mit der Brustmuskulatur optisch verschmelzen, wenn der obere Faszi-Querstrang zu weit oben sitzt. So entsteht das weitverbreitete, ungeliebte Fourpack. Dann – und im Kampf um die acht Pakete – hilft nur: intensives Training der unteren und seitlichen Bauchmuskelanteile (siehe Übungen ab Seite 94).

Faszientraining – der Schlüssel für dicke Bauchmuskel-Blöcke?

Seit Kurzem setzen sich Forscher vermehrt mit der Funktion der Muskelfasziien auseinander. Wie es scheint, kann durch gezieltes Training der Zug auf die Faszie erhöht werden – ein Sechser im Lotto für alle Sixpack-Jünger: Denn das würde bedeuten, dass die Querstreifen tiefer in den geraden Bauchmuskel einschneiden, die Muskelriegel also hervortreten und so auch eher ein Eight-

pack möglich wäre. Das Ganze gilt bislang ohne Gewähr, aber schaden kann es auf keinen Fall, regelmäßig verstärkt die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren. Diese zerran indirekt an den Faszi-Quersträngen und erhöhen damit theoretisch deren Spannung. Bringen Sie Geduld mit: Nach einem halben Jahr könnten dann erste Auswirkungen sichtbar sein.

Die Muskulatur der Wirbelsäule und der Hüfte

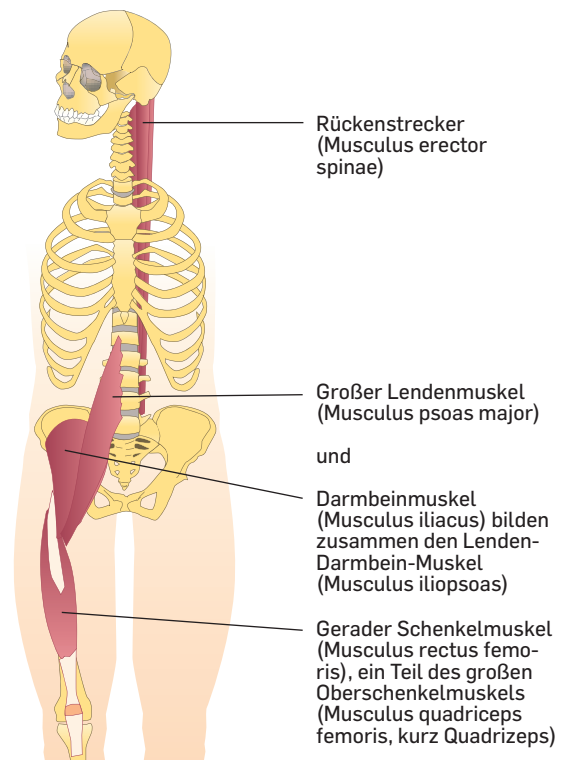
Zum Abschluss lernen Sie noch die direkten Nachbarn und Mitstreiter der Bauchmuskulatur kennen. An erster Stelle steht, nach dem Prinzip von Spieler und Gegenspieler, die Muskulatur, die entgegen der Beugefunktion Ihrer Bauchmuskeln den Rumpf streckt: Das erledigt der sogenannte Rückenstrecker (*Musculus erector spinae*), ein Sammelbegriff für eine Vielzahl kleinerer und größerer Muskeln, die sich entlang der ganzen Wirbelsäule erstrecken und diese aufrichten, bewegen und stabilisieren.

Auch am Becken gibt es Muskeln, die einen entgegengesetzten Zug zur Bauchmuskulatur ausüben: Das ist die hüftbeugende Muskulatur, allen voran der Lenden-Darmbein-Muskel, in der Fachsprache auch *Musculus iliopsoas* oder kurz *Iliopsoas* genannt. Er besteht eigentlich aus zwei Muskeln (siehe Illustration). Der zweite große Hüftbeugemuskel ist ein Teil des großen Oberschenkelmuskels (*Musculus quadriceps femoris*): Der gerade Schenkelmuskel (*Musculus rectus femoris*) ist der einzige der vier Muskelteile des Quadrizeps, der auch über die Hüfte verläuft und diese beugen hilft. Diese Hüftbeuger sind jedoch keine echten Gegenspieler der Bauchmuskulatur: Beide Muskelgruppen sind nicht allein für die Beckenhaltung verantwortlich und arbeiten zudem bei bestimmten Bewegungen in die gleiche Richtung. Das gilt für viele Bauchübungen, vor allem Sit-ups und Beinhebewebungen – hier mischen die kräftigen Hüftbeuger ordentlich mit.

Je mehr die Hüftbeuger beansprucht werden, umso größer

ist die Gefahr, dass Sie ins Hohlkreuz fallen. Das passiert auch, wenn die Bauchmuskeln zu schwach sind (siehe dazu auch die Rumpf-Regel 1 auf Seite 38).

Rückenstrecker und Hüftbeuger







Kapitel 2

Basis-Know-how Trainingslehre: Alles für den Muskelaufbau

Dieser Teil des Betriebshandbuchs Bauch behandelt einen weiteren entscheidenden Schritt zur attraktivsten Front Ihres Lebens: die Tuning-Anleitung. In kompakter Form erfahren Sie alles über das optimale Krafttraining für jedes Leistungsniveau und jedes Ziel. Inklusiv grundlegender Informationen, zum Beispiel, wie Ihr Körper überhaupt auf Training reagiert. Und Sie finden viele detaillierte Vorschläge zur Workout- und Übungsgestaltung, darunter Dutzende Möglichkeiten der Intensivierung. So kann jeder sein (Bauch-)Training erfolgreich aufmotzen. Das Ganze vollkommen frei von faulem Hinterhofschauber-Zauber, dafür mit der (na ja, fast) lebenslangen Garantie einer Fachwerkstatt!

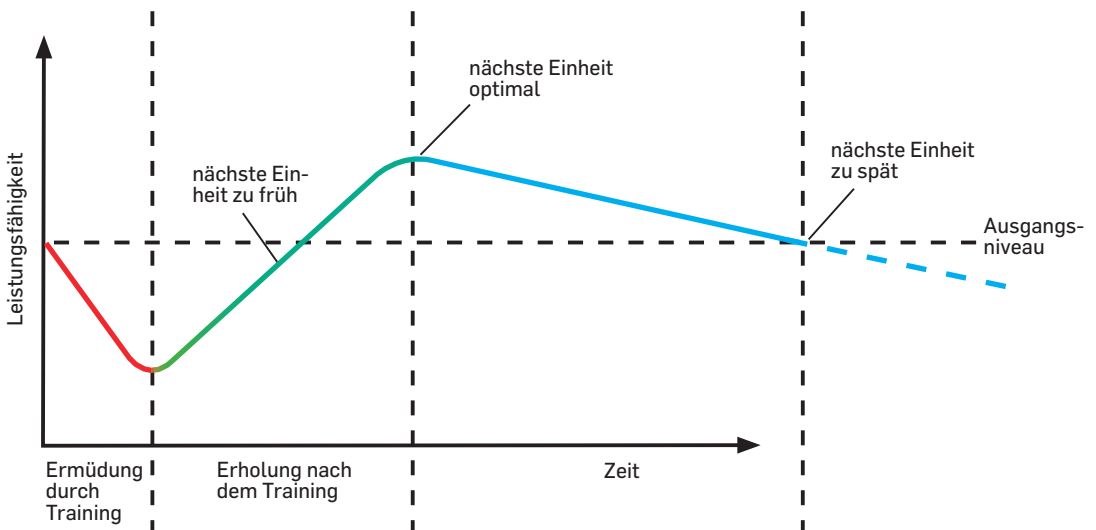
Allgemeine Trainingsprinzipien

Am Anfang war der Schweiß: Die Grundlage dieses Trainingskompendiums bilden zehn Gebote, an denen sich jede Art von Krafttraining orientieren sollte und die Sie mit Blick auf einen himmlischen Bauch am besten sofort verinnerlichen.

Trainingsgebot 1: Fordern Sie Ihren Körper

Ihr Körper ist ein Anpassungswunder – er stellt sich auf alles ein, was Sie mit ihm machen: Hängen Sie vor dem Fernseher ab, wird er schlaff. Fordern Sie ihn hingegen durch Training heraus, reagiert er auch darauf entsprechend: mit Muskelaufbau und Kraftzuwachs, vor allem in den Erholungsphasen. Dieser Prozess wird Super- oder Überkompensation genannt. Die folgende Grafik zeigt modellhaft, was passiert, wenn Ihr Körper

„überkompensiert“: Nach der Belastung ist der Körper ermüdet (rot), erholt sich wieder (grün), und zwar so weit, dass er zum Ende der Erholungsphase leistungsfähiger ist als zuvor. Diese Power nutzen Sie für das nächste Training und im Idealfall geht das immer so weiter. Sie werden fitter und die Muskeln wachsen. Fordern Sie Ihren Körper hingegen nicht ein weiteres Mal heraus, sinkt seine Leistungsbereitschaft wieder (blau). Dumm gelaufen, das Spielchen beginnt von vorn.



Das Prinzip der Superkompensation

Trainingsgebot 2: Ihre Muskulatur muss sich erholen können

Genauso wichtig wie das Training ist die Zeit danach, in der der Körper sich erholen kann. Das folgt zwangsläufig aus dem ersten Trainingsprinzip (siehe Grafik, grüne Linie). Wie lange die Regenerationszeit dauert, hängt von Ihrer Leistungsfähigkeit sowie dem Umfang und der Intensität des Trainings ab. Unter normalen Trainingsbedingungen ist die Regeneration nach 48 bis 72 Stunden beendet: Der optimale Zeitpunkt für ein Folgetraining (das Ende der grünen Linie in der Grafik) ist erreicht. Wenn Sie das Training zu früh ansetzen, haben Sie entweder nicht das optimale Leistungsniveau oder, was weit schlimmer ist, sind eventuell noch tief in der Erholungsphase, in der der Körper weniger leistungsfähig ist als vor dem ersten Training. Wer das fortführt und immer zu früh (zum Beispiel täglich) wieder trainiert, ist bald nur noch ein Schatten seiner selbst. Trainieren Sie hingegen zu spät, haben Sie ein ähnliches Problem: Das Leistungsniveau ist niedriger, als es sein könnte, nach etwa einer Woche wieder genauso wie zu Beginn (das Ende der durchgezogenen blauen Linie) oder sogar noch schlechter.

So regenerieren Sie richtig

- Mit einem Cool-down direkt nach dem Training (siehe auch Seite 37): Das leitet Stoffwechselprozesse zur Reparatur beanspruchter Muskeln sowie zur Beruhigung

aller Systeme im Körper ein. Die Regeneration beginnt bereits, während Sie noch das verschwitzte Trainingshemd anhaben.

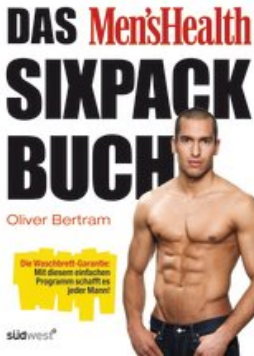
- Mit einer Massage, einem Saunagang oder einem Bad: Was Ihnen auch gefällt – alle drei Vorschläge fördern die Zirkulation des Blutes und pushen damit die Regeneration. Die Massage sollte sanft ausfallen, das Bad darf warm oder auch kalt sein – probieren Sie aus, womit Sie sich besser fühlen.
- Mit Essen und Trinken: Trinken Sie viel, am besten Wasser. Essen Sie ausreichend und versorgen Sie sich dabei mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen (siehe dazu auch Kapitel 3 ab Seite 47).
- Mit Bewegung: Auch wenn es sich nicht sofort so anfühlen mag – mit lockerer Bewegung regenerieren Sie schneller, als wenn Sie alle viere von sich strecken.
- Mit Kompressionskleidung: Der Druck durch das Gewebe von außen fördert die Durchblutung der Muskulatur, das ist belegt. Mit dieser Wirkung sollte Kompressionskleidung also auch Regenerationsprozesse ankurbeln.

Trainingsgebot 3: Geben Sie den Muskeln etwas zu futtern

Ohne ausreichende Energieversorgung gibt es keinen Trainingserfolg! Ihre Muskeln brauchen Futter, damit sie wachsen kön-

Mit dem Kater auf Schmusekurs

Bei heftigem Muskelkater sollten Sie lieber etwas sanfter trainieren, bis das Größte abgeklingen ist. Die Mini-„Verletzungen“ im Muskelgewebe, die den Muskelkater ausmachen, sind an sich nichts Beunruhigendes, können aber bei zu viel Zug durch zu große Intensität weiter einreißen. Mit etwas gesundem Menschenverstand machen Sie schon alles richtig – es geht letztlich nur darum, dass Sie nicht gegen den Schmerz antrainieren.



Oliver Bertram

Das Men's Health Sixpack-Buch

Die Waschbrett-Garantie: Mit diesem einfachen Programm schafft es jeder Mann!

Paperback, Flexobroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08771-9

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Das neue Sixpack-Training mit Erfolgsgarantie

Welcher Mann träumt nicht von einem flachen Bauch mit definierten Muskeln? Dieser Traum wird jetzt Realität: mit dem „Men's Health Sixpack-Buch“. Wie ein guter persönlicher Coach kennt es nicht nur eine Vielzahl von Bauchübungen, sondern schafft den einfachsten Zugang zum Traumbauch, den es je gab: motivierend, Schritt für Schritt und mit einer nachhaltigen Strategie, die jede störende Fettschicht im Bauchbereich zum Schmelzen bringt und die darunterliegenden Muskelpakete freilegt. Das Rundum-sorglos-Programm besteht aus einer optimierten Ernährung, zielgerichtetem Krafttraining und wohldosiertem Ausdauersport. Pro Baustein liefert „Das Men's Health Sixpack-Buch“ alle notwendigen Infos. Da jeder Körper anders tickt, wird insbesondere das Thema Ernährung und Fatburning intensiv und individuell nach Körpertypen behandelt. Zahlreiche Ernährungstipps erleichtern dabei die Umstellung zu einer gesunden Lebensweise.

Im umfangreichen Übungsteil mit mehr als 130 Übungen können Sie Ihren ganz eigenen Waschbrett-Weg gehen. Alle Übungen werden detailliert in Wort und Bild erklärt, um ein korrektes und effizientes Training zu garantieren. Ergänzt wird dieser Fundus von kompletten Workouts für das persönliche Bauchtrainingsziel sowie unzähligen Übungsvarianten und Intensivierungstechniken: Damit können Einsteiger und Fortgeschrittene auf jedem Leistungsniveau abwechslungs- und erfolgreich trainieren. Ein Kapitel mit alltagstauglichem, verständlichem Anatomiewissen rundet das Standardwerk ab. Noch nie war es so einfach, den Sixpack-Traum zu verwirklichen!