

10 Tipps für ein perfektes Sixpack

von Thomas Bluhm

Ich habe in meinen frühen Trainingsjahren viel Bauch trainiert, doch der Erfolg war nicht wirklich großartig und ich sehe jetzt sehr viele ehrgeizige Athleten, die tausende von Sit-Ups machen, aber immer noch kein Sixpack haben.

Was ist das Geheimnis für einen flachen und attraktiven Bauch mit schönen Sixpack-Konturen? Was habe ich früher falsch gemacht?

Übrigens: Fettabbau – und damit der Aufbau eines flachen Bauches sowie Sixpacks – funktioniert für Frauen und Männer genau gleich!

Meine 10 Tipps sollen dir die größten Missverständnisse und die besten Tricks zeigen...

1 - Weniger ist oft mehr

Die Bauchmuskeln sind an sich normale Muskeln wie alle anderen auch, das heißt, sie brauchen einen überschwelligenden Reiz, um zu wachsen.

Es bringt daher sehr viel mehr, wenn du 2-3 Übungen machst, diese aber sehr intensiv und bis zum Muskelversagen ausführst. Keine 1000 Wiederholungen, sondern maximal 12.

Nicht 2-3 Mal die Woche Bauchtraining, sondern einmal in der Woche und das richtig! Ich bin ein fauler Mensch und ich kann dir sagen, dass das mehr als ausreichend ist. Der beste Beweis bin ich selbst aber auch hunderte meiner Schüler:



Links siehst du ein Bild von mir von früher. Rechts, das bin ich heute

2 - Das Trainingsprogramm

Die Aufteilung deines Trainings könnte so aussehen:

Montag:

- Beine
- Waden
- Bauch

Mittwoch:

- Rücken
- Bizeps

Freitag:

- Schulter
- Brust
- Trizeps

Dieser Plan ist sehr simpel und einfach gehalten. Ich versuche stets mit minimalem Aufwand, das Maximale zu erreichen. Da das Bauchtraining sehr anstrengend ist und echt weh tut, sind 3 mal die Woche Training für den Bauch eindeutig zu viel für mich.

Das Training des Sixpacks nach dem Training hat sich als gute Einteilung herausgestellt und würde ich dir auch genau so empfehlen.

Der Trainingsplan für den Bauch (Beispiel):

Übung	Sätze	Wiederholungen
Crunches	3	10 bis 15
Anheben deine Beine sitzend	3	10 bis 15
Bauchmaschine	3	10 bis 15

Dieser Plan ist vollkommen ausreichend und mehr als ich in den vergangenen 2 Jahren überhaupt pro Woche für den Bauch gemacht habe.

Die Bauchmuskulatur ist im Vergleich zu den Rückenmuskeln (Latissimus Dorsi) und den vorderen Oberschenkelmuskeln relativ klein, sodass dieses Trainingsvolumen absolut ausreichend ist.

Faule Athleten, wie beispielsweise ich, können die Crunches weglassen. Sie dienen lediglich als vorerschöpfende Übungen und dem Aufwärmen. Wichtiger als die Technik der Übungen ist, dass du deine Kalorienbilanz stets im negativen Bereich behältst – Sorge also mit viel Bewegung für einen hohen Kalorienumsatz (Sprints und HIT ist hier der beste Kalorien-Burner überhaupt).

3 - Das Trainingsvolumen

Ich mache nur 2 Übungen mit je 3 Sätzen und höchstens 12-15 Wiederholungen. Ideal wären zwischen 6 und 10.

Jetzt kommt mein Trick: Ich trainiere schwer. Das heißt mit Gewicht. Wenn du vorher immer nur „lasche“ Sit-Ups gemacht hast, dann „denkt“ sich dein Bauch : „Das ist ja gut und schön, aber warum kitzelst du mich andauernd?“

Wir brauchen demzufolge einen ständig größeren Reiz. Das schaffst du nur mit mehr Gewicht. Dadurch wachsen deine Muskeln und prägen sich schön aus. Ein flaches Sixpack ist ok, doch mit tiefen Einschnitten sieht es einfach besser und athletischer aus!

4 - Progressivität

Eine gut ausgebildete Muskulatur am Bauch ist die Grundlage für ein gut sichtbares Sixpack. Jeder Mensch hat Bauchmuskeln, denn ohne könnten wir nicht aufrecht stehen.

Jetzt denkst du vielleicht: „Ja... das gut und schön, aber ich sehe meine nicht...“!

Richtig. Du hast zwar Bauchmuskeln, doch wenn sie zu klein sind oder wenn eine Fettschicht sie überdeckt, dann sieht man sie schlecht/nicht.

Progressiv bedeutet, Stück für Stück die Belastung zu vergrößern. Nur so ist gewährleistet, dass die Muskeln sich dem Reiz anpassen und wachsen.

5 - Die besten Bauchübungen

Wie ich schon beschrieben habe, mag ich kein Bauchtraining. Ich habe aber 2 Favoriten, die mein Training „angenehm“ machen. Auf der Nummer 1 stehen Crunches zum „warm machen“ und zur Vorderschöpfung.

Eine Übung, die sehr effektiv und nicht zu anstrengend ist ;-) Ein weiterer Vorteil von Crunches ist, dass du diese Übung überall absolvieren kannst.

Im Fitness Studio, Zuhause oder im Urlaub...



Auf dem Bild siehst du Helene, wie sie gerade Crunches absolviert.

Alternativ zu Crunches kannst du folgende Übung ausführen:

Anheben der Beine sitzend



Auf dem Bild siehst du Helene, wie sie gerade die Übung Anheben der Beine sitzend absolviert.

Mein absoluter Favorit sind jedoch Bauch-Maschinen, bei denen du das zusätzliche Gewichte nutzen kannst, um einen stetig größeren Reiz zu erzeugen.

Durch die Führung der Maschine kann so gut wie nichts an der Übung falsch gemacht werden und der Widerstand erlaubt es dir stetig mehr Gewicht zu nutzen. Und wie du gelernt hast, ist mehr Gewicht wichtig, um mehr Muskeln am Bauch aufzubauen.

6 - Thomas, warum keine Sit-Ups?

Ich habe mich gegen Sit-Ups entschieden und lehne diese hier auch bewusst ab. Die klassischen Sit-Ups halte ich für wenig effektiv. Die Übungsausführung ist in 90% aller Fälle falsch (zu schnell, zu hastig etc.)...

Die Folge: Schmerzen, Verletzungen und die Motivation ist im Eimer.

Anmerkung:

Wer ungewöhnliche Schmerzen beim Training verspürt, sollte sofort aufhören zu trainieren und einen Arzt aufsuchen.

7 - Der Speck muss weg

1000 Crunches am Tag nützen nichts, wenn du eine kleine Speckschicht am Bauch hast.

Sumoringer haben auch ein Sixpack, wusstest du das? Dieses brauchen sie, um stabil zu bleiben und um schnell agieren zu können. Du siehst sie nur nicht, da eine dicke Speckschicht alles überdeckt.

Deshalb heißt es ab jetzt auf die Ernährung achten und das Körperfett reduzieren. Aber Achtung...ich rede von Körperfett. FDH (Friss die Hälfte) führt meist dazu, dass zwar Gewicht abgebaut wird, oft aber Muskelmasse mit betroffen ist.

Wir wollen aber unsere gerade antrainierten, super Bauchmuskeln nicht verlieren, deshalb strikt auf die Ernährung achten und anpassen...

Das heißt weniger Kohlenhydrate essen, mehr Eiweiß und mehr gesundes Fett, wie es in Leinöl, Lachs oder Nüsse zu finden ist.

8 - Lokale Fettverbrennung

Ich muss immer schmunzeln, wenn ich ausgefallene Varianten verschiedener Bauchübungen sehe. „Ja, ich hab da an den Seiten zu viel Fett und deshalb mache ich jetzt schräge Crunches...“

Ok, seitliche Bauchmuskeln wollen auch trainiert werden, nur kannst du lokal an diesen Stellen kein Fett verbrennen. Das geht nicht. Du machst 1000 Sit-ups und willst den Speck am Bauch wegbekommen, machst aber auch gleichzeitig 1000 Übungen für den Bizeps, damit dieser größer wird. Das passt irgendwie nicht oder?!

Ein übertriebenes Beispiel, was aber ausdrücken soll, dass schräge Crunches oder Ähnliches für den Fettabbau völlig ungeeignet sind.

Diese Lektion musste ich selbst hart lernen und ich möchte dich an dieser Stelle davor bewahren!

Wenn du übertreibst, dann kann diese Art von Training im schlimmsten Fall dazu führen, dass du seitliche Bauchmuskeln aufbaust, der Speck aber bleibt und sich deine Taille verbreitert. Das Resultat? Ein noch dickerer Bauch...

9 - Warum du keine schrägen Bauchübungen machen musst

Ja, Thomas ist faul...und Thomas macht keine schrägen Bauchübungen, aber warum?

Crunches, Anheben der Beine sitzend, die Bauchmaschine und das normale Training stimulieren die gesamte Bauchmuskulatur. Das heißt inklusive der seitlichen Bauchmuskeln.

Beispiel: die Rückenübungen „Einarmiges Rudern“ oder „Kreuzheben“ (sollte in keinem Trainingsplan fehlen!) sorgen durch die vertikale und laterale Belastung dafür, dass auch die seitlichen Bauchmuskeln ausreichend trainiert werden.

Da ich ein Sixpack möchte, sollen vor allem die vorderen Bauchmuskeln gut ausgeprägt sein und das oben beschriebene Training sorgt dafür.

10 - Keep it simple

Ich mag es einfach und mache nur die Dinge die funktionieren. Was ich beschrieben habe, funktioniert hervorragend und praktiziere ich selber. Um ein Sixpack zu bekommen bedarf es im Grunde genommen dieser einfachen Formel:

- 1. Training**
- 2. Ernährung**
- 3. Kontrolle**

Ein letzter Hinweis:

Du solltest dabei allerdings nicht vergessen, die anderen Körperpartien auch zu trainieren, denn eine Kette ist nur so stark wie sein schwächstes Glied und ein unsymmetrischer Körper sieht trotz eines Sixpacks immer noch unsymmetrisch aus.

Der **entscheidende Punkt ist die Ernährung**. Wenn du etwas übergewichtig bist, solltest du hier besonders gut aufpassen und dich weniger mit Training und viel mehr mit der richtigen, fettverbrennende Ernährung beschäftigen.

Der letzte Punkt ist die Kontrolle. 10 Minuten pro Tag reichen, um deine Ernährung und dein Training zu kontrollieren. Nur mit handfesten Daten kannst du wirklich bewerten, ob du in die richtige Richtung gehst.

Auf einen super-flachen Bauch,

Gruß
Thomas

P.S.: Wenn dir meine Tipps gefallen haben und du endlich massiv Bauchfett abbauen willst, dann wird dich mein "**Simple Sixpack Programm**" begeistern...

Nach langer Überlegung und intensiver Recherche habe ich mich entschlossen ein Bauch-Programm zu entwickeln. Es nennt sich Simple Sixpack und basiert auf meiner langjährigen Erfahrung im Fitnessbereich (**über 15 Jahre**).

Hier kommst du gleich zum Mitgliederbereich:

<http://kalorienverbrennen.de/go/simple-sixpack-download>