

SCHLANK STRAFF SEXY IN 8 WOCHEN

DAS CORE-TRAINING FÜR BAUCH, BEINE UND PO

ALLISON WESTFAHL

DANK

Als ich mit dem Team des Verlags VeloPress im Frühjahr 2014 zusammensaß und dieses Projekt besprach, wusste ich nicht, wie viele Liebesdienste mir zuteilwerden würden. Während des gesamten Entstehungsprozesses haben mich unglaublich viele Menschen unterstützt:

Renee Jardine, eine außergewöhnliche Lektorin. Ihre Aufmerksamkeit für Details ist unermüdlich, ebenso ihre Kreativität.

Das gesamte Team von VeloPress, vor allem Vicki Hopewell, Connie Oehring, Dave Trendler und Julia Vandenoever.

Meine unglaublichen Familien. Ich hätte mir keine besseren Familien wünschen können, als diejenigen, in die ich geboren wurde (die Westfahls) und in die ich hineingeheiratet habe (die Wagners).

Alle Frauen, die mich in all den Jahren zu diesem Programm motiviert und inspiriert haben. Holt euch die schlanke, sexy Körpermittele!

Mein Hund Muppet. Manchmal reichen eine wuschelige Liebkosung und ein freundlicher Klaps mit der Pfote, um mich wieder zu motivieren.

Und allen voran mein Ehemann Brian. Seine Ermutigung und nachhaltige Unterstützung brachten mich dazu, auch Herausforderungen anzunehmen, von denen ich zunächst glaubte, ihnen nicht gewachsen zu sein. Es ist ein wahres Geschenk, jeden Tag mit deinem besten Freund und Partner zu verbringen.

EINLEITUNG

Wenn ich mit neuen Klientinnen zu arbeiten beginne, lasse ich sie stets zunächst einen Fragebogen ausfüllen, damit ich ihre Fitnessziele besser einschätzen kann. Dabei bitte ich sie, mögliche Schwerpunkte ihrer Bedeutung nach in eine Rangfolge zu bringen: Stärkung der Körpermitte, Gewichtsreduktion, Fitness, Rehabilitation nach einer Verletzung, mehr Energie usw. Fast immer stehen dieselben drei Punkte an der Spitze der Hitliste: Körpermitte stärken, abnehmen und fit werden.

Es ist nicht verwunderlich, dass die meisten Frauen ihre Körpermitte – oder den Core, wie dieser Körperbereich auch häufig genannt wird – trainieren wollen. Seit Jahrzehnten gehören Übungen für Bauch, Po und Rücken zu jedem Fitnessprogramm dazu. So halten wir uns fit und gesund, beugen Schmerzen vor und – besonders wichtig – tun etwas für unsere Figur. Es ist keine Schande, eine schlanke Taille und einen straffen Bauch haben zu wollen. Ist es nicht das, wonach wir streben, wenn wir sagen, wir hätten gern eine kräftige Körpermitte?

Frauen sehen sich einer überwältigenden Flut an Produkten, Nahrungsergänzungsmitteln und Workouts gegenüber, und alle versprechen dasselbe: einen straffen, flachen Bauch mit schön definierten Bauchmuskeln. Das Dumme ist nur, dass ein attraktives Sixpack nicht gleichbedeutend ist mit aktiven und fitten Muskeln – und trotzdem bleibt das Sixpack das Kennzeichen für einen gesunden, starken, sexy Körper. Auf der Jagd nach statuenhaften Bauchmuskeln gehen viele Frauen durch die selbst auferlegte Hölle – sie absolvieren Hunderte von Crunches, machen unzählige Diäten und Entgiftungsprogramme und werfen womöglich sogar Tabletten ein, die das Bauchfett angeblich in drei Minuten verbrennen. Unsere Verzweiflung erhält durch perfekt gebaute Models weitere Nahrung, dabei ist nicht einmal gesagt, dass diese beneidenswerten Geschöpfe die Produkte, die sie anpreisen, jemals selbst ausprobiert haben.

Das Problem ist, dass die Erfolge, wenn sie uns denn überhaupt vergönnt sind,

meist nicht anhalten. Das frustriert. Wie können wir unsere Körperkonturen davon abhalten, sich auszudehnen, ohne dabei hungern und stundenlang trainieren zu müssen? Gibt es denn keine Methode, die sowohl effektiv als auch nachhaltig ist? Täglich stellen mir meine Klientinnen diese Fragen, und deswegen habe ich dieses Programm entwickelt: für eine sexy Körpermitte, die stark ist und gut aussieht.

Wenn Sie mich anschauen, beschleicht Sie möglicherweise der Verdacht, dass ich gar nicht nachempfinden kann, wie steinig der Weg zur schlanken Linie sein kann. Aber seien Sie versichert: Auch ich bin bei dem Versuch, meine Figur zu wahren, schon in viele Sackgassen geraten. Als übergewichtig hätte man mich nie bezeichnen können, aber dünn war ich als Kind auch nicht. Meist nannte man mich »stämmig« – eine nette Umschreibung für klein und dick. Trotzdem habe ich nie über Essen und Kalorien nachgedacht, denn ich war Athletin und betrachtete Nahrung nur als Treibstoff für meine körperliche Leistung.

Am College wurde ich dann mit einer beängstigenden Realität konfrontiert: kein Mannschaftssport mehr, dafür ungehinderter Zugang zum Nachtisch in der Mensa. Ich wusste, dass die meisten Erstsemester ordentlich Gewicht zulegten, aber das bezog ich nicht auf mich. Ich ging zu Fuß zum Unterricht und verbrachte täglich eine halbe Stunde auf dem Laufband im Fitnessstudio – da verbrannte ich bestimmt viele Kalorien. Aber nach einem Jahr hatte ich fast zehn Kilo zugenommen, was bei einer

Größe von 1,60 Metern beachtlich ist. Ich kann mich noch gut an den Tag erinnern, an dem ich den Knopf an meiner Jeans nicht mehr schließen konnte. Panikartig machte ich sofort Crunches, in der Hoffnung, meine Taille würde nach den ersten 100 Wiederholungen auf magische Weise ihre ursprüngliche Form annehmen. Das tat sie zwar nicht, aber die Crunches blieben jahrelang ein Teil meines Trainings – aus Angst, ich würde sonst irgendwann zur Königin des Hüftgolds gekürt. Erst mein Hochschulabschluss in Sportwissenschaften, wissenschaftliche Studien und – mehr noch – meine persönliche Erfahrung brachten mich dazu, mit den Crunches aufzuhören und mich einem integrativeren Ansatz zuzuwenden.

In diesem Buch möchte ich alles, was ich über eine starke, sexy Körpermitte erfahren habe, mit Ihnen teilen. In den vergangenen 15 Jahren habe ich viel geforscht und meine Erkenntnisse an Tausenden Klientinnen überprüft. Das Ergebnis ist ein effektives Programm, das Sie leicht und ohne jegliche Frustration durchführen können. Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass sich Ihr Bauch über Nacht straffen wird, aber wenn Sie sich acht Wochen Zeit nehmen, werden Sie die Veränderungen sehen und spüren.

DAS ERWARTET SIE

Das Programm richtet sich an ganz normale Menschen mit einem normalen Zeitbudget, mit Job, Hobbys und Familie. Sie werden weder täglich zwei Stunden trainieren

müssen, noch brauchen Sie für viel Geld merkwürdige Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen. Mein Programm umfasst folgende drei Bereiche:

- ▶ Kraftübungen, die die Muskeln herausbilden
- ▶ Ausdauerübungen, die das Fett schmelzen lassen
- ▶ einen Ernährungsplan, der Sie auf dem Weg zum Ziel unterstützt

Damit Sie sicher sein können, dass Sie Ihre Zeit in ein effektives und effizientes Programm investieren, erkläre ich Ihnen auch den wissenschaftlichen Hintergrund.

In einer Zeit, in der wir mit Informationen geradezu überfrachtet werden, ist es besonders wichtig, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Ich werde Ihnen nicht weismachen, dass Sie mit »fünf einfachen Übungen« Ihren Körper verändern werden. Fit zu werden und es zu bleiben erfordert Zeit und Hingabe, aber das muss niemanden frustrieren. Mein Programm lässt sich an jeden Lebensstil und an Ihre ganz persönliche individuelle Fitness anpassen.

SIND SIE BEREIT FÜR DEN ERFOLG?

Ob dies Ihr erster Fitnessratgeber ist oder der zehnte – es soll in jedem Fall der letzte sein. Mein Programm wird Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, und dafür brauchen Sie lediglich drei Dinge zu beherzigen:

1. Heute ist der perfekte Tag, um mit dem Programm zu beginnen.

Ja, nächste Woche ist Betriebsausflug, und am Dienstag hat Ihre beste Freundin Geburtstag, aber wissen Sie was? Das Leben ist voller Gelegenheiten, den Beginn für ein gesünderes Leben auf einen anderen Tag zu verschieben. Wir schaden uns damit nur selbst, wenn wir immer 100 Prozent perfekt sein wollen und alles andere als Versagen werten. Beginnen Sie heute mit dem Programm – und dann gehen Sie auf den Betriebsausflug oder zur Geburtstagsfeier. Versuchen Sie dabei einfach, so gut es geht bei der Stange zu bleiben. Und wenn Sie danach unglücklich darüber sind, was Sie wieder alles Ungesundes gegessen haben, dann werfen Sie nicht gleich das Handtuch. Ein gesunder Lebensstil ist der Effekt vieler einzelner Maßnahmen, die sich über die Zeit addieren. Schließlich haben Sie Ihr Übergewicht auch nicht in einer Woche zugelegt. Entscheiden Sie sich heute für ein gesünderes Leben. Und morgen auch und übermorgen ebenso ...

2. Reservieren Sie Zeit für Ihr Workout.

Studien zeigen, dass Menschen, die morgens trainieren, bei Weitem regelmäßiger trainieren. Warum? Weil Notfälle im Büro oder zu Hause frühmorgens äußerst selten passieren. Stellen Sie also Ihren Wecker und beginnen Sie, bevor der Alltag zuschlägt. Wenn Sie kein Morgenmensch sind, wählen Sie eine andere Zeit für Ihr Workout und lassen Sie alle um sich herum wissen, dass Sie zu dieser Zeit nicht zur

Verfügung stehen. Wenn Sie so veranlagt sind wie ich, müssen Sie sich das wirklich in den Kalender schreiben, sonst riskieren Sie, dass immer wieder etwas dazwischenkommt. Früher stand nur »Workout« in meinem für alle Klientinnen sichtbaren Kalender. Aber immer wieder bat mich die eine oder andere Kundin, mein Workout zu ihren Gunsten zu verschieben, weil sie nur zu dieser Zeit zu mir ins Studio kommen könnte. Daher trage ich nun zu diesen Zeiten, an denen ich selbst trainiere, »Dana« ein. Eine Klientin bemerkte einmal: »Diese Dana scheint ja sehr motiviert zu sein. Sie kommt fast täglich!« Ich lächelte und bestätigte: »Genau, und sie hat großen Erfolg!«

3. Suchen Sie sich Unterstützung. Gehen Sie nicht allein auf diese Reise. Erzählen Sie Freunden, Verwandten und Kollegen, dass Sie gesünder leben wollen, und bitten Sie sie um Unterstützung. Am wichtigsten sind natürlich die Menschen, mit denen Sie leben, denn sie können Ihr Projekt unterstützen oder es sabotieren, etwa mit dem Essen, das sie mit nach Hause bringen. Es ist wirklich schwierig, sich gesund zu ernähren, wenn Sie von Schokoladenkeksen und Chips umzingelt sind. Vielleicht finden Sie in Ihrer Umgebung ja Menschen, die sich auch für das Programm begeistern lassen und mit denen Sie Ihr Training gemeinsam absolvieren können.

*In drei Schritten
zu einer*

SEXY KÖRPERMITTE

Schritt 1: RICHTIG TRAINIEREN FÜR ATTRAKTIVE MUSKELN

AUF SICH SELBST GESTELLT, würden die meisten von uns Crunches machen, um den Bauch zu straffen. Das klingt logisch und sinnvoll. Und um besser zu werden, machen wir mehr davon. Schließlich trainiert man beim Tennis auch den Aufschlag, damit er besser gelingt, oder man übt den Golfschlag, um den Ball genauer zu platzieren. Der schnellste Weg zu einer sexy Körpermitte scheint also zu sein, ausgiebig die Bauchmuskeln zu trainieren. Daher sieht ein Besuch im Fitnessstudio oft so aus: 30 Minuten auf dem Laufband, zehn Minuten Crunches und danach ein Proteinshake. Klingt vertraut? Wenn Sie seit Monaten (oder Jahren?) ein solches Programm absolvieren und wenig oder keinen Effekt verspüren, dann sind Sie damit nicht allein. Wir sind geradezu programmiert darauf zu glauben, dass Crunches den Bauch straffen.

Dass wir so auf Crunches fixiert sind, hat tiefere Gründe – darauf werde ich in diesem Buch immer wieder zurückkommen. Gewohntes aufzugeben ist schwierig, denn oft haben wir bereits viel Zeit damit verbracht. Vielleicht haben auch Sie früher einmal endlos Crunches gemacht, um Ihre Fitness zu beweisen. Und wer hat nicht schon an Fitnesskursen teilgenommen, die mit Ausdauerübungen begannen und un-

weigerlich mit Crunches endeten. Jahrelang wurden Workouts popagiert, die genauso aussahen. Und obwohl ich während meines Studiums so viel über Sportwissenschaften gelernt habe, ist es mir schwergefallen, die Doktrin zu durchbrechen, denn es war die einzige Form von Workout, die ich kannte. Obwohl ich so wenig Effekt verspürte, war diese Gleichung tief in mir verwurzelt: *Kardiotraining + Crunches = perfekter Körper.*

Davon abzuweichen fühlte sich fast wie Gotteslästerung an. Klar, es gab neue, teils radikal andere Trainingskonzepte, die ich hätte ausprobieren können, aber ich war einfach skeptisch, ob das etwas bringen würde. Zudem: Meine Workout-Strategie verfehlte zwar ihr Ziel, aber ich war einfach gut darin.

Jahrelang glaubte ich, dass die Dauer meines Trainings direkt proportional sei zum Erfolg. Je mehr, desto besser! Jedes Mal, wenn ich noch ein paar weitere Pfunde verlieren wollte, verlängerte ich mein Kardiotraining, machte noch ein paar Crunches zusätzlich und trank mehr kalorienarme Getränke, um mich »gesünder« zu ernähren.

Als ich dann begann, als Personal Trainer zu arbeiten, stellte ich fest, dass die Trainingsgeschichten meiner Klientinnen auf erstaunliche Weise meiner eigenen Geschichte glichen. Endlich wurde mir klar, dass wir etwas falsch machten – und dass es an der Zeit war, herkömmliches Kardiotraining und Crunches über Bord zu werfen und etwas radikal anderes auszuprobieren. Es war Zeit für ein Programm, mit dem wir unsere Ziele endlich erreichen würden.

VERGEUDEN SIE IHRE ZEIT NICHT MIT CRUNCHES

Es mag Sie überraschen, dass mein Programm ganz ohne Crunches auskommt. Ich habe sie absichtlich weggelassen, denn sie beanspruchen nur einen geringen Prozentsatz der Bauchmuskeln. Es fühlt sich so an, als hätte man viel geleistet, wenn man auf dem Weg zur 100. Wiederholung bei Nummer 70 angekommen ist, aber tatsächlich arbeitet dabei vor allem eine Muskelgruppe, nämlich die geraden Bauchmuskeln. Doch die gesamte Core-Muskulatur umfasst weit mehr Muskeln.

Das bringt uns zur Frage nach Funktion oder Eitelkeit. Was spricht dagegen, sich auf die geraden Bauchmuskeln zu konzentrieren? Die sehen doch so gut aus am Strand! Wenn ein gut trainiertes Sixpack unter gebräunter Haut so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht, wozu dann ein ausgeklügeltes Programm für all die anderen Muskeln? Weil funktionsfähige Muskeln gut aussehen. Wer sich nur mit einigen wenigen Muskeln der Körpermitte beschäftigt, verschlechtert möglicherweise dadurch seine Körperhaltung (wodurch Ihr Bauch größer wirkt). Sorgen Sie also für ein starkes Fundament in Ihrer Körpermitte, dann sehen Sie gut aus und beugen Schmerzen vor.

Mit Fundament meine ich nicht nur die tiefer unter den oberflächlich liegenden Bauchmuskeln. Auch die Muskeln am Po

Ein umfassend trainierter Core *macht den Bauch sexy.*

und an den Oberschenkeln gehören dazu. Sie sind zwar nicht Teil des Oberkörpers, aber sie bewegen und stabilisieren das Becken. Genau genommen, gehört jeder Muskel, der mit dem Becken oder der Wirbelsäule verbunden ist, zur Core-Muskulatur. Das sind Hunderte Muskeln, denn zu den großen Muskelgruppen dieser Region kommen unzählige kleinere Muskeln hinzu. Wenn Sie aber Ihr Trainingsprogramm auf Crunches reduzieren, vernachlässigen Sie 95 Prozent Ihrer Core-Muskeln.

Das Ergebnis einer derartigen Trainingsroutine wäre ein muskuläres Ungleichgewicht, bei dem ein Muskel oder eine Muskelgruppe sehr fest und überaktiv und die benachbarte oder entgegenwir-

kende Muskulatur geschwächt wird. Ein solches Ungleichgewicht ist problematisch, denn die Muskeln bewegen unsere Gelenke und Knochen. Ist ein Muskel zu aktiv, bringt er die Knochen und Gelenke, mit denen er verbunden ist, in eine unbequeme oder gar schmerzende Position. Wenn beispielsweise unser gerader Bauchmuskel zu dominant wird, zieht er das Becken und den Brustkorb näher zueinander. Die geraden Bauchmuskeln durch Sit-ups oder Crunches immer wieder zusammenzuziehen, führt daher auf lange Sicht zu einer schlechten Haltung. Der Druck auf die Bandscheiben kann so groß werden, dass es zu Rückenschmerzen oder gar zu schweren Verletzungen kommt.

BAUCHMUSKELN *versus* CORE

Die Muskulatur der Körpermitte umfasst weit mehr als nur die geraden Bauchmuskeln. Die Bauchmuskeln unterteilen sich in vier Gruppen: die geraden, die äußeren schrägen, die inneren schrägen und die quer verlaufenden Bauchmuskeln. Zur Core-Muskulatur hingegen gehören noch viele weitere Muskeln (Seite 18–19). Selbst wenn Sie kräftige Bauchmuskeln haben, bedeutet das also nicht, dass Sie gleichzeitig gut trainierte Core-Muskeln haben.

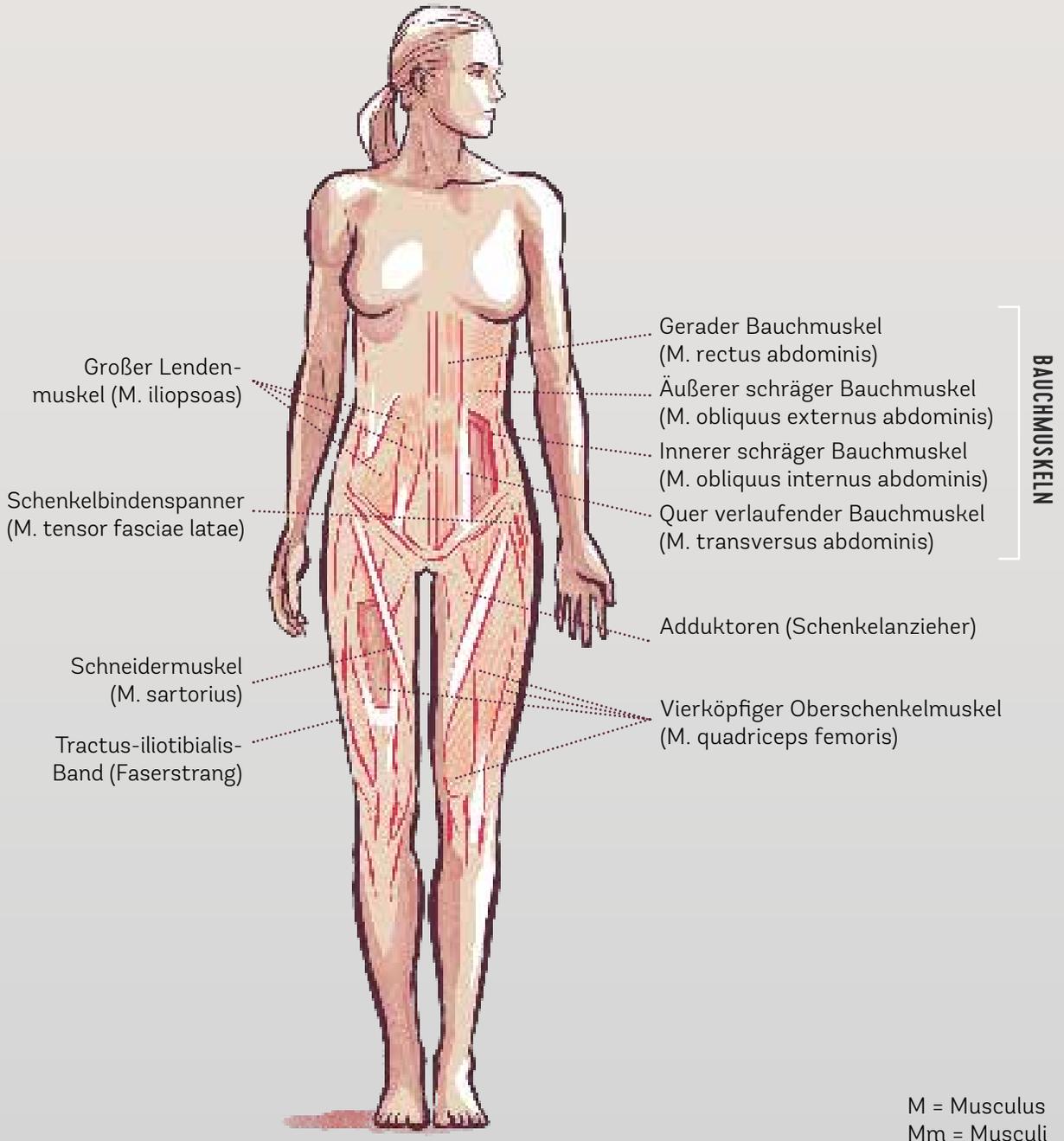
BAUCHMUSKELÜBUNGEN

Umgekehrter Crunch
Seitlicher Crunch
Gerader Crunch
Radfahren

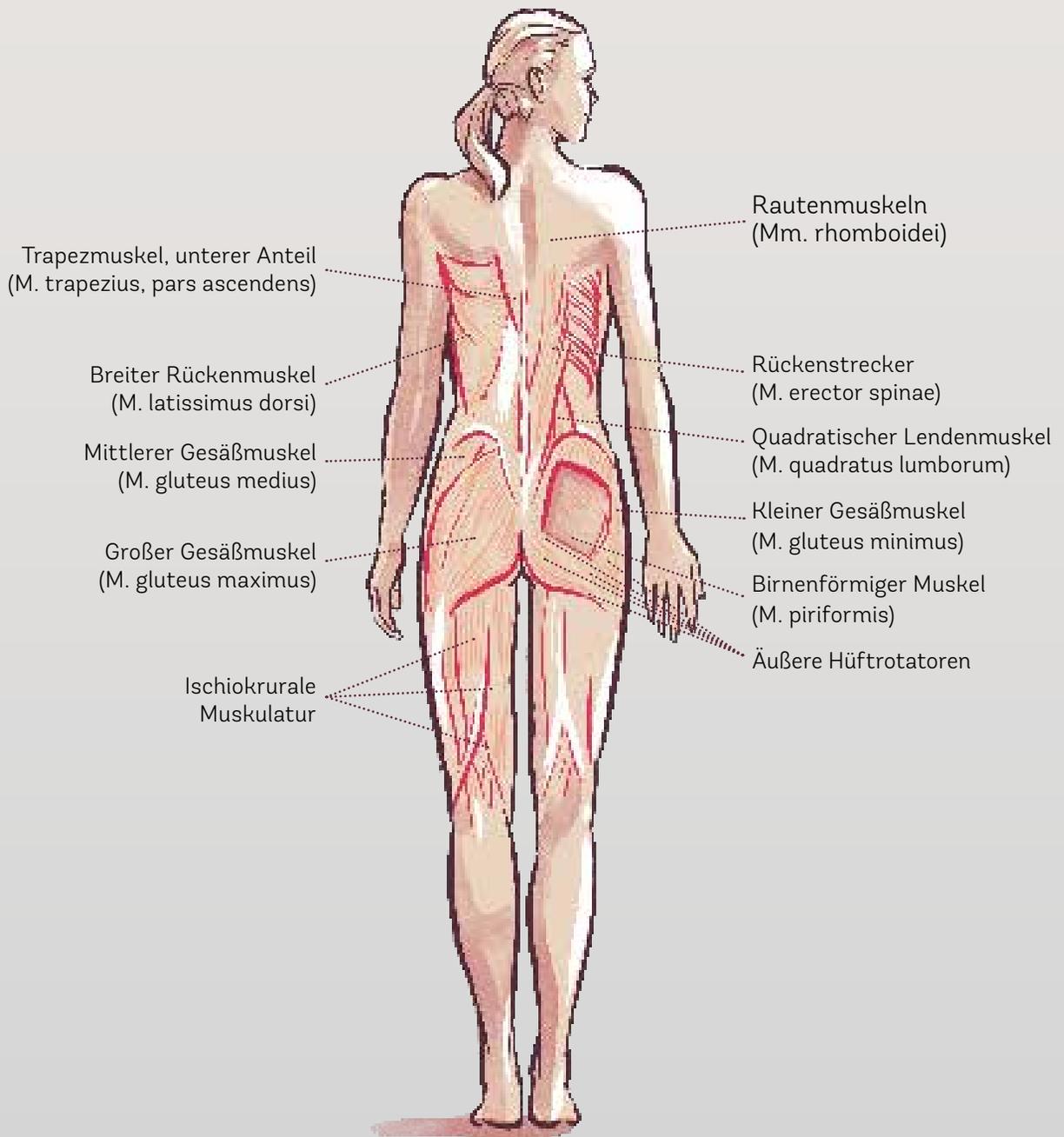
CORE-ÜBUNGEN

Unterarmstütz
Kniebeuge
Bergsteiger
Diagonalheben

VORDERE CORE-MUSKULATUR



HINTERE CORE-MUSKULATUR



Bei den meisten Menschen ist die Muskulatur der Körpermitte extrem unausgewogen, in erster Linie weil sie bereits Übungen machen, die ausschließlich den geraden Bauchmuskel trainieren. Dabei verkürzen wir diesen Muskel ohnehin den ganzen Tag über, wenn wir am Schreibtisch sitzen, Auto fahren, auf dem Sofa lümmeln oder mit krummem Rücken umherlaufen. Wir brauchen unsere geraden Bauchmuskeln also nicht zu trainieren, denn sie sind ohnehin überaktiv.

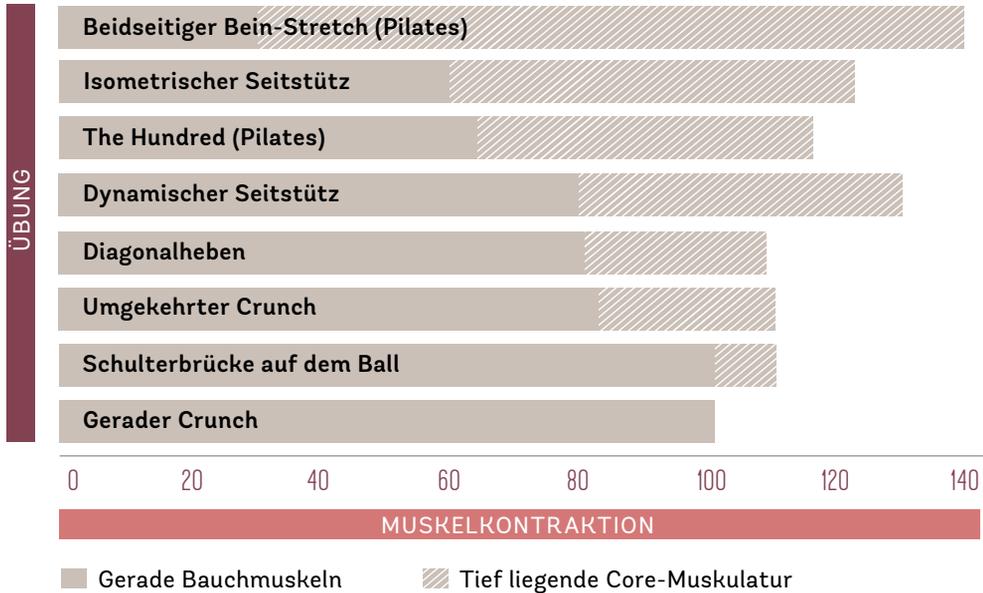
Stattdessen sollten wir uns auf Übungen konzentrieren, die die Tiefenmuskulatur aktivieren. Umfangreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Crunches und ähnliche Bewegungen, bei denen wir den Oberkörper beugen, die tief liegenden Muskeln kaum ansprechen. Dafür gibt es andere effektivere Übungen. Wissenschaftler der Universität von Auburn in Alabama untersuchten die Effektivität der bekannten Bauchmuskelübungen mithilfe der Elektromyografie.¹ Dafür befestigten sie Elektroden auf der Haut direkt über den Muskeln, die sie testen wollten, und erhielten so Informationen über das Ausmaß der Kontraktion dieser Muskeln. Als Referenzwert für ihre Studie setzten sie die Muskelspannung bei normalen Crunches gleich 100. Übungen mit mehr als 100 Punkten führten also zu einer stärkeren Kontraktion als bei Crunches, Übungen mit weniger

als 100 Punkten waren weniger effektiv. Das Ergebnis dieser Studie beweist: Crunches sind out, Bewegungen wie die Pilates-Übung The Hundred oder der isometrische Seitstütz sind viel effektiver. Übungen, die die tiefer liegende Muskulatur aktivieren, haben zwei Vorteile: Sie erfordern ein hohes Maß an Stabilisationsarbeit und verhindern gleichzeitig eine Beugung des Oberkörpers. Weitere Bewegungen, die diesem Prinzip folgen, sind die Varianten von Unterarmstütz, Boot und Scheibenwischer. In meinem Programm sind all diese Übungen enthalten, darüber hinaus viele weitere, die ich speziell konzipiert habe, um die Core-Muskulatur effektiv zu trainieren.

Zusätzlich zur Tiefenmuskulatur müssen wir die großen Muskelgruppen trainieren, die das Becken bewegen, etwa die Gesäßmuskeln. Sie können keine straffe Körpermitte haben ohne starke und funktionsfähige Gesäßmuskeln. Immer wieder erklären mir Klientinnen: »Mein Po ist so groß, er wird schon auch kräftig sein!« Wir alle kennen den Spruch, und hier stimmt er wirklich: Es kommt nicht auf die Größe an. Es ist sehr gut möglich (und überaus weit verbreitet), dass Ihre Gesäßmuskeln zwar einiges an Raum einnehmen und dennoch nicht besonders aktiv sind. Wenn Sie wissen wollen, wie fit Ihre Pomuskeln sind, dann probieren Sie doch einmal die Übung auf Seite 22 aus. Wenn die Gesäßmuskeln

Dass Ihre Bauchmuskeln bei Crunches schmerzen,
bedeutet nicht, *dass Sie gerade Fett verbrennen.*

CORE-MUSKULATUR: EFFEKT AUSGEWÄHLTER ÜBUNGEN



*Alle Übungen im Vergleich zum geraden Crunch (100 Punkte)

nicht richtig arbeiten, wird der Körper andere Muskeln dazu heranziehen, die Arbeit zu erledigen. Oft sind diese Muskeln aber sehr viel kleiner und schwächer (z.B. die unteren Rückenmuskeln). Mit der Zeit werden diese Muskeln überbeansprucht und beginnen zu schmerzen.

KALORIEN VERBRENNEN MIT KARDIO-WORKOUT

Im Zusammenhang mit Sport taucht immer wieder das Wort »brennen« auf: die Muskeln brennen, Fett oder Kalorien werden verbrannt ... Natürlich wollen wir alle spü-

ren, dass die Übungen effektiv sind und sich lohnen. Dieses brennende Gefühl in den Muskeln, das sich beim Trainieren manchmal einstellt, sagt uns, dass wir etwas leisten und viele Kalorien verbrauchen. Und sofort strengen wir uns noch ein bisschen mehr an. Aber wodurch wird dieses Brennen eigentlich hervorgerufen? Und ist es wirklich ein Barometer für die Wirksamkeit unserer Übungen?

Auch wenn es logisch erscheint, das brennende Gefühl in den Muskeln hängt weder mit dem Kalorienverbrauch noch mit dem Verbrennen von Körperfett zusammen. Nur weil bei Crunches die Bauchmuskeln

Wie aktiv sind Ihre POMUSKELN?

Mit dieser einfachen Übung können Sie testen, ob Ihre Muskeln am Gesäß aktiv und kräftig sind. Legen Sie sich auf den Rücken und setzen Sie die Füße etwa 25 cm vom Gesäß entfernt auf den Boden. Heben Sie das rechte Bein vom Boden ab und umfassen Sie das Knie. Indem Sie die linke Ferse fest in den Boden stemmen, heben Sie nun das Becken so weit wie möglich an. Sie sollten die Bewegung in erster Linie in der linken Gesäßhälfte spüren. Übung 15-mal wiederholen, dann zur anderen Seite wechseln.

Wenn Sie die Bewegung vor allem in den Gesäßmuskeln spüren, funktioniert Ihre rückwärtige Muskulatur gut. Spüren Sie sie eher in den Oberschenkeln und im unteren Rücken, sollten Sie Ihre Pomuskeln durch entsprechende Übungen kräftigen. Auf den Seiten 200–202 finden Sie eine ideale Übungsfolge.



brennen, heißt das nicht, dass wir genau am Bauch Fett verbrennen. Dieses Gefühl in den Muskeln zeigt vielmehr, dass gerade die direkte Energiereserve des Körpers, das Adenosintriphosphat (ATP), zur Neige geht und wir langsamer machen oder ganz aufhören sollten, damit der Körper die Reserven neu auffüllen kann. ATP ist der Grundbaustein der körperlichen Energieversorgung. Damit sich die Muskeln kontrahieren und wir uns bewegen können, brauchen wir konstanten Nachschub an ATP. Es gibt mehrere Stoffwechselwege, über die sich der Körper mit ATP versorgen kann. Die drei wichtigsten sind ein schneller Weg über den Energieträger Phosphokreatin, ein mittelschneller anaerober Weg, bei dem Laktat (Milchsäure) entsteht, und ein langsamer aerober Weg unter Verbrauch von Sauerstoff.

Je nach Intensität und Dauer Ihrer Trainingseinheit macht der Körper von allen drei Wegen Gebrauch. Wichtig zu wissen für all jene, die abnehmen wollen: Je höher die Herzfrequenz, desto mehr Kalorien werden über diese Stoffwechselwege verbrannt. Es ist verführerisch, das Training danach auszurichten, wie sehr die Muskeln brennen. Aber nur die Intensität und die Dauer der Übungen entscheiden darüber, wie viele Kalorien – und somit Fett – verbrannt werden.

Und wo im großen Spektrum der Fettverbrennung liegt ein Training, das auf die Körpermitte zielt? Die meisten traditionellen Programme dieser Art verbrauchen leider nicht allzu viele Kalorien. Sie können den lieben langen Tag Crunches machen, und trotzdem bleibt das Fett, das sich um Ihre Taille angesammelt hat, dort, wo es ist. Das liegt daran, dass die Herzfrequenz dabei nicht nennenswert steigt und somit kaum Kalorien verbraucht werden. Es kann durchaus sein, dass die Bauchmuskeln brennen und Sie keine weitere Wiederholung schaffen würden – aber wenn Sie dabei einmal Ihren Puls messen, werden Sie vermutlich feststellen, dass er kaum auf über 90 Schläge pro Minute angestiegen ist.

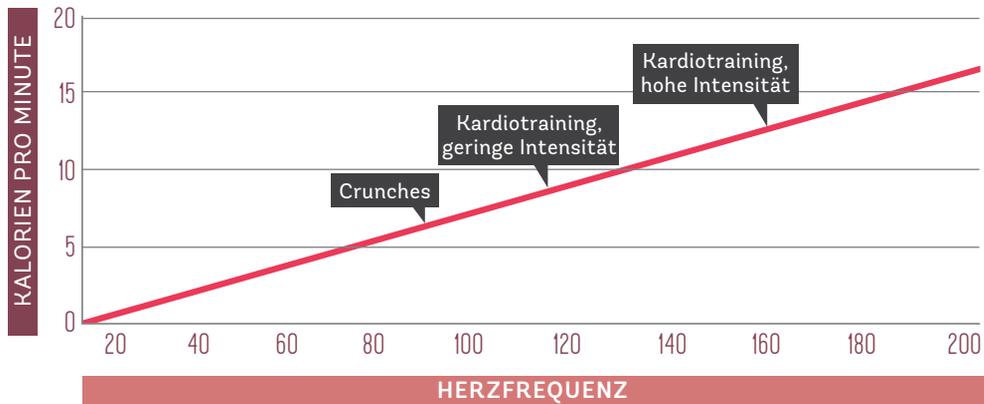
Wenn es um Kalorienverbrauch und Gewichtsreduktion geht, ist die Herzfrequenz Ihr Indikator für den Erfolg. Es ist einfache Mathematik: Je höher der Puls, desto größer der Kalorienverbrauch, und desto mehr nehmen Sie ab. Ein Kilogramm Fett entspricht etwa 7000 Kilokalorien. Daher sollten Sie sich auf Übungen konzentrieren, die Ihren Puls in die Höhe treiben, um in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Fett zu verbrennen.

Aber woher weiß ich, bei welchem Training ich das meiste Fett verbrenne? Dazu wurde 2005 in einer Studie eine Gleichung

Je höher die Herzfrequenz, desto größer der Kalorienverbrauch.

*Und je mehr Kalorien Sie verbrennen,
desto mehr nehmen Sie ab.*

KALORIENVERBRAUCH VERSCHIEDENER WORKOUTS



präsentiert, mit der sich der durchschnittliche Kalorienverbrauch pro Stunde in Abhängigkeit von der Herzfrequenz ermitteln lässt.² Wendet man diese Gleichung auf die verschiedenen Trainingsformen an, so gilt einmal mehr der einfache Grundsatz: Trainiere nicht härter, sondern intelligenter.

Nehmen wir das übliche auf Crunches basierende Bauchmuskeltraining: In der Regel steigt der Puls dabei auf etwa 90 Schläge pro Minute (auf diese Herzfrequenz kommen die meisten meiner Klientinnen bei Crunches). Eine 40-jährige Frau mit einem Gewicht von etwa 70 kg wird ca. 195 Kilokalorien verbrauchen, wenn sie eine Stunde lang trainiert. Oder sie verbrennt dieselbe Kalorienmenge, indem sie nur 20 Minuten locker läuft. Außerdem: Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal eine Stunde Crunches durchgehalten? Die meisten schaffen eine Minute, das macht

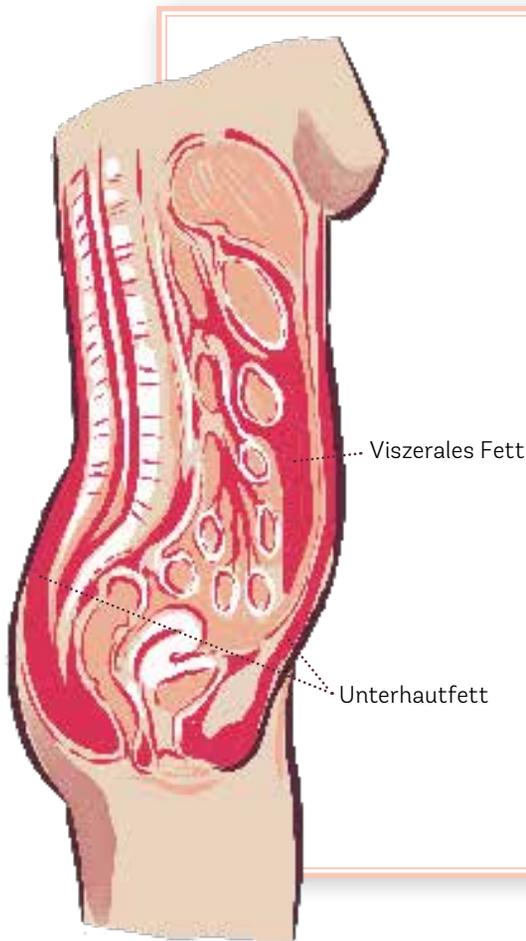
3,25 Kilokalorien – weniger, als in einem Pfefferminzbonbon steckt. Das ist einer der unzähligen Gründe, warum sich in meinem Trainingsplan kein einziger Crunch findet. Stattdessen konzentriere ich mich auf Übungen, die sehr viele Muskeln der Körpermitte aktivieren. So steigt der Puls, und der Kalorienverbrauch steigt gleich mit. Wichtig also: Um das Fett am Bauch wegzubekommen, sollten Sie die Kraftübungen immer mit Ausdauertraining kombinieren. Muskelaufbau allein lässt die Pfunde nicht so schnell verschwinden.

LASSEN SICH FETTDEPOTS GEZIELT VERRINGERN?

Wir alle lagern an den verschiedensten Stellen des Körpers Fett ab, Frauen mit birnenförmiger Figur eher an den Hüften und Oberschenkeln, Frauen mit apfelförmiger

Figur eher an Oberkörper und Oberarmen. Wenn Sie an einer bestimmten Stelle des Körpers abnehmen wollen, dann erscheint es nur logisch, Übungen zu machen, die sich genau auf diesen Bereich konzentrieren. Wenn Sie also an den Oberschenkeln abnehmen wollen, machen Sie Ausfallschritte. Wollen Sie schlankere Oberarme, greifen Sie zu den Hanteln und wiederholen Bizeps-Curls. Und gegen die Rettungsringe absol-

vieren Sie Bauchmuskelübungen. Klingt logisch, oder? Ist aber leider falsch. Wir können einzelne Fettpolster nicht ins Visier nehmen. Der Grund: Das meiste Fett wird in Form von Triglyzeriden abgelagert, in welcher Körperregion das bevorzugt passiert, ist Veranlagung. Das heißt aber nicht, dass die Muskeln in diesem Bereich dann auch auf das Fett zurückgreifen, um ihren Energiebedarf zu decken.



IST BAUCHFETT gleich Bauchfett?

Das Fett unter der Haut, also dasjenige, in das man sich am Bauch selbst kneifen kann, nennt man Unterhautfett. Es findet sich auch an den Oberschenkeln und Oberarmen. Fett, das um die Organe herum liegt, bezeichnet man als viszerales Fett. Es geht mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes, Darmkrebs, hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und anderen Beschwerden einher.³

Viszerales Fett ist auch der Hauptübeltäter, wenn sich der Bauch unschön wölbt. Die gute Nachricht: Es reagiert relativ schnell auf hochintensives Intervalltraining (HIIT) und kalorienreduzierte Nahrung mit möglichst wenig einfachen Kohlenhydraten und Zucker.

Wenn der Körper Energie braucht, um sich zu bewegen, wandelt er das Fett in den Fettzellen in eine Energieform um, die die Muskeln verwenden können. Aber wenn wir Bauchmuskelübungen machen, bedeutet das noch lange nicht, dass der Körper dann tatsächlich die Fettzellen direkt am Bauch anzapft. Das Bauchfett »gehört« nicht direkt zu den Bauchmuskeln. Unabhängig davon, wie wir uns gerade bewegen und was wir tun, nutzt der Körper die Fettreserven ganz unterschiedlicher Körperregionen, um daraus Energie herzustellen.

Wenn Sie trotzdem gezielt am Bauch abnehmen möchten, dann gelingt das am besten mit einer Trainingsform, bei der Sie insgesamt viele Kalorien und damit viel Fett verbrennen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, mit welchem Workout Sie besonders schnell und effektiv Ihr Gewicht reduzieren können und warum es so wichtig ist, die Herzfrequenz zu steigern, insbesondere wenn Sie Ihr Bauchfett loswerden wollen.

ÜBERPRÜFEN SIE IHRE HALTUNG

Vor ein paar Jahren arbeitete ich mit einer Frau, der es sehr wichtig war, nach zwei Geburten ihre Bauchmuskeln wieder aufzubauen. Ich sah sofort, wie rund ihr oberer Rücken war. Dadurch stand ihr Bauch so weit vor, dass sie aussah, als wäre sie erneut schwanger. Sie blickte an sich herunter und sagte: »Sehen Sie? Seit die Kinder auf der Welt sind, habe ich diesen fürchterlichen Kugelbauch. Er geht einfach nicht mehr

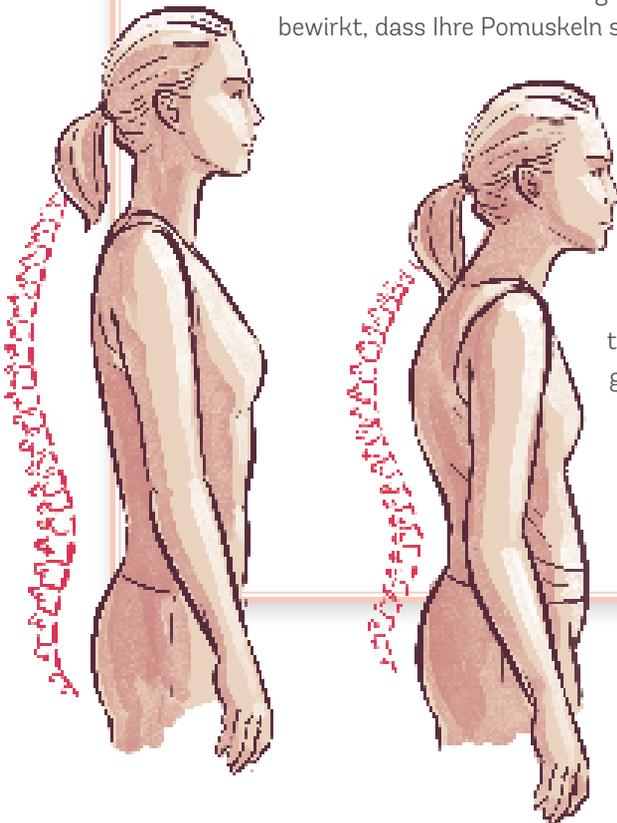
weg!« Ich zog ihre Schultern zurück und bat sie, die Brust einige Zentimeter anzuheben. Voilà! Der vermaledeite Kugelbauch war verschwunden. Zunächst war die Frau völlig schockiert. War sie am Ende selbst schuld? Doch dann verstand sie, dass die lange Stillzeit, das Herumtragen der Babys und der chronische Schlafmangel sich in ihrer schlechten Haltung niedergeschlagen hatten. Ich entwickelte daher ein Programm, mit dem sie nicht nur ihre Bauchmuskulatur, sondern auch den Rücken trainieren würde. Ihre Haltung verbesserte sich immens. Der Kugelbauch wurde weniger, und sie gewann an Selbstvertrauen.

Das Problem einer schlechten Haltung betrifft nicht nur junge Mütter und ältere Frauen. In den letzten Jahren kommen immer mehr Frauen mit einer äußerst schlechten Körperhaltung zu mir. Das Problem zieht sich durch unsere gesamte Gesellschaft. Es ist, als würde das Wissen um eine aufrechte Körperhaltung mehr und mehr schwinden. Dabei geht es gar nicht nur um Eitelkeit und Kugelbauch. Wenn der obere Rücken lange Zeit unnatürlich gebeugt ist, dann verhärtet sich die Muskulatur und wird nicht mehr so gut durchblutet. Dadurch erhält sie zu wenig Sauerstoff und kann nicht mehr richtig arbeiten, die Muskeln lösen sich nicht mehr, die Wirbelsäule bleibt gebeugt. Die Folgen sind schmerzende Triggerpunkte sowie Gelenk- und Muskelverletzungen. Auch die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln kann durch eine schlechte Haltung beeinträchtigt sein, weil Druck auf die Wirbelsäule entsteht.

WIE AUFRECHT ist Ihre Körperhaltung?

Betrachten Sie sich selbst im Spiegel und vergleichen Sie Ihre Haltung mit den Zeichnungen unten. Die Position Ihres Kopfes hat eine Art Dominoeffekt für die gesamte Wirbelsäule. Probieren Sie es aus: Wenn Sie Ihr Kinn eine Handbreit nach vorn schieben, rundet sich der obere Rücken, und die Brust sinkt ein.

Wenn Sie in dieser Haltung dastehen, wandern die Schultern nach vorn, und auch das Becken neigt sich vor. Dadurch wirken Ihre Pomuskeln schlaff und untrainiert, Ihr Bauch wölbt sich vor und sieht größer aus, als er ist. Richten Sie sich nun zur vollen Größe auf, ziehen Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge. Die geraden Bauchmuskeln werden automatisch gedehnt, der Bauch wird flacher, die Schultern weichen zurück, wodurch in der Brust ein Gefühl der Öffnung entsteht. Auch das Becken verlagert sich etwas zurück, was wiederum bewirkt, dass Ihre Pomuskeln straffer und runder aussehen.



Früher, als Ihre Mutter Sie ermahnte, gerade zu stehen und die Schultern zurückzuziehen, hätte sie eines ergänzen sollen: Brust, Bauch und Po sehen in dieser Haltung viel attraktiver aus. Ich meine natürlich nicht die übertriebene Haltung einer Turnerin, die gerade die Wettkampfjury begrüßt. Finden Sie Ihre eigene natürliche aufrechte Haltung, bei der Sie gut aussehen und bei der Ihr Rücken maximal entspannt sein kann.

Die Wirbelsäule wird in verschiedene Abschnitte unterteilt, und jeder bildet eine typische Kurve. Die nach vorn gerichteten Krümmungen der Hals- und Lendenwirbelsäule bezeichnet man als Lordose, die nach hinten gerichtete Wölbung der Brustwirbelsäule heißt Kyphose. Wenn diese Krümmungen zu stark ausgeprägt sind, können Haltungsschäden entstehen. Da die Menschen in unserer Gesellschaft immer mehr Zeit am Computer sitzend verbringen oder mit gebeugtem Nacken auf ihr Mobiltelefon schauen, nehmen gesundheitliche Probleme durch schlechte Körperhaltung drastisch zu. Das klingt verheerend, aber Haltungsschäden kann man beheben, indem man durch gezielte Übungen die tiefen Core- und die Rückenmuskeln trainiert – besonders jene Muskeln, die durch die schlechte Haltung tagtäglich vernachlässigt werden.

Mein Programm beinhaltet etliche Übungen, die auf die Seiten des Oberkörpers und auf den Rücken abzielen. Das ist kein Zufall. Sie wissen bereits, dass sich die meisten Trainingsprogramme für den Bauch auf die oft ohnehin gut ausgebildeten geraden Bauchmuskeln konzentrieren. Stattdessen finden Sie hier Übungen, mit denen Sie die geraden Bauchmuskeln dehnen. Gleichzeitig stärken Sie die tief liegenden Bauchmuskeln und all jene Muskeln, die die Wirbelsäule bewegen und stabilisieren. Ach ja, überdies straffen Sie Ihren Bauch und geben ihm ein sexy Aussehen. Keine schlechte Kombination, oder?

Die Quintessenz ist: Die Art, wie Sie Ihren Körper beim Sport trainieren, beein-

flusst auch die Art, wie Sie sich im Alltag bewegen. Wenn Sie sich immer wieder auf den Boden legen und Ihre Schultern in Richtung Becken ziehen (wie bei den Crunches), werden Sie vermutlich auch im Stehen eher einen runden Rücken haben. Und wenn Sie bei Ausfallschritten, Liegestützen oder Crunches das Kinn vorschieben, werden Kinn und Kopf sich diese Haltung merken, sodass Sie auch dann den Kopf vorschieben, wenn Sie einkaufen gehen.

Viele Frauen glauben, schlechte Haltung sei eine Art Kollateralschaden des Älterwerdens, eine unvermeidbare Folge des lebenslangen Kampfes gegen die Schwerkraft. Es gibt Fehlhaltungen, etwa Skoliose, die erblich bedingt und schwer zu behandeln sind. Aber sie kommen selten vor. Weit häufiger liegen einer schlechten Haltung Ursachen zugrunde, die sich gut durch regelmäßiges Training bearbeiten lassen. Wer regelmäßig trainiert, verbessert nicht nur seine Körperhaltung, sondern beugt auch dem Knochen-schwund (Osteoporose) vor. Sie können sicher sein: Die Übungen in meinem Programm verhelfen Ihnen zu einem straffen Bauch und einem kräftigen Rücken – und darüber hinaus kommen Sie in den Genuss einer attraktiven aufrechten Erscheinung.

ATTRAKTIV DANK STARKER KÖRPERMITTE

Zusätzlich zur guten Körperhaltung beugt eine starke Körpermitte auch Schmerzen vor, besonders im unteren Rücken. Wenn Sie schon einmal unter Kreuzschmerzen