

21 FRAGEN – EIN THEMA

Wie viel Mut braucht mein Leben?

Balance

AUF UNSEREM COVER
Moana Delle deutsche Olympia-Surferin

**SPORT
MIT IQ –**
So spielt Ihr
Körper
richtig mit

SOMMERSCHÖN:
**MEIN
NEUER
FLACHER
BAUCH**

Die 7 besten Methoden

PLUS: HIT-WORKOUT
FÜR DIE SCHLANKE MITTE

WALKING
10 Mal besser
als gedacht

**DAS
MACHT
SINN!**
Fünf Frauen
verraten, was
ihr Leben
reich macht

BEAUTY: Sonnenpflege
für Haut und Haare
REISE: Yoga in New York
MODE: Bademode, die
alles mitmacht



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

Hannah kaufte es einfach, das Haus in Berlin. Kündigte ihre Wohnung, meldete die Kinder in der neuen Schule an und startet jetzt noch mal durch. Eine andere Freundin hat ihr Studium geschmissen, nimmt jetzt Gesangsunterricht und hat erste Songs eingespielt. Klingt gut!

Und Steff überlegt, ihren Freund zu verlassen, obwohl sie schwanger ist.

Mutige wagen etwas, betreten Neuland, riskieren einiges. Manchmal geht das schief. Aber oft bekommen sie dafür

auch etwas: ein neues Lebensgefühl, mehr Spaß im Job oder einfach Freiheit.

Aber wann wird Mut übermütig? Die Antwort finden Sie ab Seite 86.

Ein bisschen Mut kostete es einige von uns auch, für die Titelgeschichte auf eine Waage zu steigen, die uns total durchschaute: Gewicht, Körperalter, Fett- und Muskelanteil. Dann testeten wir 4 Wochen lang 7 Bauch-weg-Methoden.

Welche uns überzeugten und welche uns eher quälten, lesen Sie ab Seite 12.

Unser Bauchgefühl sagt aber jetzt schon ganz klar: **Der Sommer kann kommen, wir sind vorbereitet!**

Sonnige Zeiten wünschen

Ihre Sina Teigelkötter und Sinja Schütte

Balance bewegt was, diesmal ...

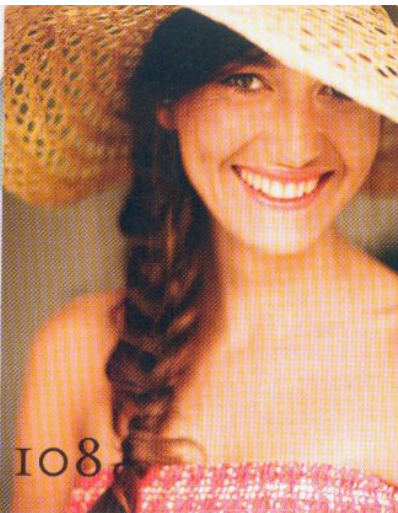
- ... dass sich Serena aus dem Merchandising gleich für eine der Bauch-weg-Methoden anmeldete
- ... dass unsere Autorin Christiane den »kleinen Gestreiften« zum Urlaub am Meer abholte (Schwimm-Mode ab S. 100)
- ... und dass unser Anzeigenleiter Oliver ab jetzt öfter mal giftgrünen Saft trinkt:
»Mhmmm – köstlich ...« (Rezept S. 74)



86



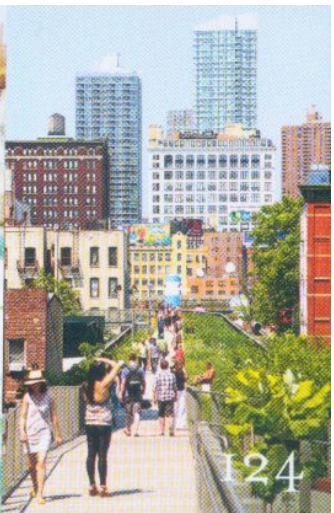
78



108



100



124

SCHÖNHEIT

JOB

REISE

98 **Magazin**

tt 100 **Wasser-Fest**
Bademode für Sportliche

tt 108 **Sommer-Beauty**
Die besten Pflege-Tricks für Haut
und Haar, wenn's heiß hergeht

116 **Magazin**

118 **Kommt gut rüber**
Wie man leichter vom
Arbeiten abschalten kann

122 **Magazin**

tt 124 **Yoga auf dem Dach**
Ab nach New York und
rauf auf die Matte

RUBRIKEN

5 Editorial

8 Und los! Das Leben in Balance

11 Drei Dinge, die das Leben
leichter machen

94 Impressum

130 Balance-Akt Liebe
Joko & Klaas

tt 12 TITEL-THEMA

MEIN NEUER FLACHER BAUCH

Stark, wohlgeformt, straff:
7 Methoden im Test und
ein Workout-HIT für
schnell sichtbaren Erfolg



TITELFOTO...JAN RICKERS;
PRODUKTION...JOANA CLARO
HAARE UND MAKE-UP...ARMIN VOGL/CLOSE UP;
BIKINI-TOP...LASCANA TOP...
ROSEBOWL&BRICKS SHORTS...FREDDY



118 **Kommt gut rüber**

Leichter vom Arbeiten abschalten

SOMMERSCHÖN

MEIN NEUER FL

Dürfen wir vorstellen: Stark, wohlgeformt und straff ist die Trend-Körpermitte des Jahres. Wie man die bekommt? Entscheiden Sie selbst: 7 Methoden im 4-Wochen-Test und ein Workout-HIT für schnell sichtbare Erfolge

Sinja Schütte
probierte Hypoxi

Ela Dietrich testete
Beautytek Premium

Veronika Zweckerl
kräftigte sich mit HITPremium

ACHER BAUCH

Ilene Weiß trainierte mit
Elektroden am Bauch

Tanja Reuschling
lief mit Slim Belly

Bianka Echtermeyer
trainierte auf Galileo

Hanna Schlicker
analysierte ihren Stoffwechsel

FOTOS_JAN RICKERS STYLING UND PRODUKTION_JOANA CLARO TEXT_DANIELA STOHN

Wie geht der Bauch am besten weg? Alles, was Sie über die kleinen Röllchen wissen müssen

AB DURCH DIE MITTE!

Er weiß, was uns guttut, wenn eine Beziehung nicht mehr richtig läuft oder eine Jobentscheidung ansteht. Er trägt die Spuren unserer Schwangerschaften und Krisen, wenn wir Frust oder Stress mit viel zu viel Schokolade bekämpft haben. Der Bauch ist das wunderbare Zentrum unserer inneren Kraft. Und gleichzeitig unsere total nervige Problemzone: Mehr als jede zweite Frau ist nicht glücklich mit ihm. Warum er uns so wichtig ist? Weil ein flacher Bauch zufrieden und selbstbewusst macht. Er strahlt eine Botschaft aus: Ich achte auf mich. Ein trainierter Bauch zeugt von Zielstrebigkeit, Ausdauer und Willensstärke.

Doch es ist nicht nur sein Aussehen, das uns mal mehr und mal weniger glücklich macht. Wir sollten uns auch um ihn kümmern, weil zu viel Fettgewebe am Bauch ungesund sein kann: »Das viszerale Fett, das hinter der Bauchmuskulatur rund um die inneren Organe liegt, produziert Botenstoffe, die chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen können«, erklärt Prof. Klaus-Michael Braumann, Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg. Vor allem nach der Menopause nimmt das viszerale Fett zu. Studien zufolge erhöht es das Krebsrisiko. Besonders ungesund wird es bei Frauen ab einem Bauchumfang von mehr als 88 Zentimetern.

Wir unterscheiden also zwei Arten von Fett: das Unterhautfettgewebe, das wir von außen sehen können und das manchmal kneift, wenn wir die Hose schließen. Und das unsichtbare, gefährliche Fett, das hinter den Bauchmuskeln im Bauchinneren liegt und das wir nur vom Arzt messen lassen können. Meistens kümmern wir uns um das Fett, das wir sehen können. Leider hält es sich am

Bauch besonders hartnäckig. Denn die Fettzellen des Unterhautfettgewebes besitzen an der Oberfläche viele Andockstellen für Hormone, die den Fettabbau genau dort hemmen. Das gefährliche Fett im Bauchinneren dagegen lässt sich prima mit Sport und gesunder Ernährung bekämpfen, weil es viele Andockstellen für Hormone enthält, die Fett abbauen.

Das ist schon mal eine richtig gute Nachricht! Wie aber können wir die lästigen Röllchen am Bauch wegbekommen? Leider nur mit viel Durchhaltevermögen. Denn, so Braumann, »Fett wird nicht automatisch dort reduziert, wo Muskeln bewegt werden. Aber wer am ganzen Körper Muskeln kräftigt und weniger Kalorien aufnimmt als verbraucht, baut insgesamt Fett ab, auch am Bauch.«

Für uns bedeutet das: Wir sollten regelmäßig unsere Ausdauer trainieren, uns gesund ernähren (Tipps S. 25) und Muskeln am ganzen Körper aufbauen. Muskeln sind nämlich die effektivsten Fettkiller, 1 Kilo Muskeln verbrennt pro Jahr 2,5 Kilogramm Fett. Sie sorgen für einen hohen Kaloriengrundumsatz – täglich 24 Stunden lang.

Ja, irgendwo hat man das schon mal gehört ... Aber Training ist nicht gleich Training. Mit ein paar Tricks kann aus einem Workout ein intensives Fatburn-Training werden. Muskeln zum Beispiel baut man mit wenigen Wiederholungen und hohen Kraftreizen am besten auf. Ideal ist ein hochintensives Training (HIT) – wir stellen eins vor, das besser wirkt als übliche Bauch-Beine-Po-Stunden (S. 24).

Außerdem wollten wir wissen: Mit welchen anderen Methoden geht der Bauch auch noch weg? BRIGITTE BALANCE-Mitarbeiterinnen haben sieben unterschiedliche Wege getestet – vier Wochen lang. Ihr Urteil lesen Sie auf den folgenden Seiten.

METHODE 1: BODY STREET EMS

So funktioniert die Methode: Das Elektrostimulationstraining (EMS) stammt ursprünglich aus der Physiotherapie. Man trägt dabei eine Art Taucheranzug mit eingearbeiteten Elektroden. Absolviert werden Kraftübungen ohne Geräte. Das Prinzip: Während man die Muskeln anspannt, werden sie durch elektrische Impulse zusätzlich stimuliert. Dabei sollen auch die tiefen Muskelstrukturen gekräftigt werden. Jede Übung wird vier Sekunden gehalten und zehn Mal wiederholt.

Iliane trainierte im Bodystreet-Studio (www.bodystreet.com) in Hamburg-Winterhude.

So lief es: Vor dem Training ziehe ich den engen Elektrodenanzug an und werde verkabelt. Beim ersten Stromstoß zuckte ich zusammen. Es kribbelt unangenehm an der Grenze zum Schmerz. Für jeden Muskel wählt der Trainer die Stromfrequenz, die ich gerade noch aushalten kann. Sie wird von Sitzung zu Sitzung erhöht. Die Übungen (zehn für den ganzen Körper) sehen leicht aus: Kein Problem, denke ich. Doch dann, während des Anspannens, kommt der Stromstoß – und zwingt mich fast in die Knie. Unglaublich anstrengend ist das! Ich spüre Muskeln, von deren Existenz ich bislang nicht mal etwas ahnte.

Mein Urteil: Die Haut ist deutlich straffer, der Körper fühlt sich gut an, nur am Bauch hat sich leider nichts sichtbar verändert. Trotzdem hat mir das EMS-Training viel Spaß gemacht. Überzeugend ist der minimale Zeiteinsatz für ein gutes Körpergefühl.

Das sagt der Experte: »Elektrostimulation regt effektiv das Muskelwachstum an, aber es kann die Knorpel und Sehnen belasten, wenn die Übungen nur statisch ausgeführt werden und die Muskeln zu schnell wachsen«, so Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln. »Die Anspannung sollte kurz sein und dynamisch aus der Bewegung heraus erfolgen.« >>



Iliane Weiß, 40, stellvertretende Verlagsleiterin

»Die Haut am Bauch ist deutlich straffer«

Einsatz

Zeit: 1 x pro Woche 20 Min.

Was: Training

Kosten: 19,90 Euro/Einheit

Lohn nach 4 Wochen

Gewicht: +2,2 kg

Bauchumfang: -1 cm

Körperfettanteil: -0,6 %

Muskelmasse: +2 kg

Für Frauen, die wenig Zeit haben und nicht schmerzempfindlich sind

METHODE 2: HYPOXI

Sinja Schütte, 41, Redaktionsleiterin

»Endlich wieder schmale T-Shirts tragen«

So funktioniert die Methode:

Hypoxi soll Fett gezielt an den Problemzonen reduzieren. Trainiert wird auf dem Laufband oder dem Crosstrainer im Hypoxi-Studio mit dem sogenannten »Vacunaut«: ein Neoprenanzug, in den an Bauch und Hüfte Überdruck- und Unterdruckkammern eingearbeitet sind. Durch den Wechsel von Über- und Unterdruck soll die Fettverbrennung speziell an den Problemzonen angeregt werden.

Sinja trainierte im Hypoxistudio Hamburg Uhlenhorst (Studios unter: www.hypoxi.com).

So lief es: Sport im Taucheranzug ist gewöhnungsbedürftig, geht aber ganz gut. Das Workout selbst ist nicht besonders anstrengend, ich lese währenddessen oder daddle auf meinem Smartphone. Bei den Ernährungsregeln bin ich eisern – und erstaunt: Ein Leben ohne Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis ab nachmittags ist möglich, und sogar lecker. Nach einer Woche habe ich schon 1,5 Zentimeter weniger Bauchumfang, wiege 1 Kilo weniger und bin äußerst entschlossen, durchzuhalten.

Mein Urteil: Es ist kein Wunder, aber ein prima Erfolg – langsam und stetig habe ich in den vier Wochen Pfunde und Zentimeter verloren – vor allem am Bauch, aber auch an Po und Beinen. Das Ganze, ohne zu hungern, dafür mit eiserner Ernährungsdisziplin. Nach vier Wochen passen Hosen und Oberteile deutlich besser, und ich fühle mich straffer und fit.

Das sagt der Experte: »Eine Studie belegt, dass der Umfang an Bauch und Oberschenkeln durch Hypoxi besser reduziert wird als durch reines Ausdauertraining«, so Prof. Christoph Bamberger vom Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg. Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten. Die Methode muss jedoch vermutlich langfristig angewendet werden.«

Einsatz

Zeit: 3 x pro Woche 45 Min.

Was: Vacunaut

Kosten: 500 Euro

Lohn nach 4 Wochen

Gewicht: - 3,0 kg

Bauchumfang: - 3,5 cm

Körperfettanteil: - 1 %

Muskelmasse: - 400 g

Für Frauen, die diszipliniert Training und Ernährungsumstellung verbinden

So funktioniert die Methode: Der Slim Belly ist ein Gürtel mit Druckkammern, den man einfach per Klettverschluss über den Bauch spannt und während des Ausdauertrainings auf Laufband oder Stepper im Fitness-Studio trägt. Die Idee ist, dass der Wechsel zwischen Druck und Entlastung Blut in die Fettschicht des Bauches befördert und dort den Stoffwechsel der Fettzellen aktiviert. Das Fett soll zum trainierenden Muskel transportiert und dort als Treibstoff verstoffwechselt werden. Kombiniert wird die Methode mit einer speziellen Ernährung: kohlenhydratarmes Essen am Abend. Es gibt ein spezielles Slim-Ernährungspulver mit viel Eiweiß und L-Carnitin, das den Stoffwechsel anregt.

Tanja trainierte im Studio Saitama (www.saitama.de) mit dem Slim Belly (www.slim-belly.com).

So lief es: Ganz schön eng sitzt der Gürtel, wenn er sich aufpumpt. Fast wie ein Korsett. Aber dann vergesse ich ihn schnell, er ist leicht und stört nicht beim Training. Dafür nervt das Laufband: Ich starre auf die blinkenden Zahlen der Digitalanzeige. Wie lang können bloß 30 Minuten sein, wenn man nicht draußen läuft, mit frischem Grün an den Bäumen und Vogelgezwit-

scher? Schwer fiel mir auch die Ernährungsumstellung. Abends kein Brot und keine Nudeln? Fühlt sich an wie eine Diät. Aus Mangel an Zeit und Rezepten habe ich oft nur ein paar Möhren und etwas Käse geknabbert und bin hungrig ins Bett gegangen. Da hätte ich mehr Anregungen gebraucht.

Mein Urteil: Nach zwei Schwangerschaften nervte mich der kleine Rettungsring um die Hüften. Nach dem vierwöchigen Training fühlt sich der Bauch tatsächlich etwas straffer an, auch wenn sich der Umfang leider nicht besonders verändert hat. Dafür habe ich Fett in Muskeln umgewandelt – auch gut. Ausdauertraining im Studio finde ich allerdings superlangweilig, das mache ich lieber in der Natur.

Das sagt der Experte: »Slim Belly funktioniert ähnlich wie Hypoxi (s. links) und ist von der Studienlage vergleichbar«, so Prof. Christoph Bamberger. »

Tanja Reuschling, 41, Autorin

»Mehr Muskeln statt Fett«

Einsatz

Zeit: 2 x pro Woche 40 Min.

Was: Training mit Gürtel

Kosten: 79,60 Euro

Lohn nach 4 Wochen

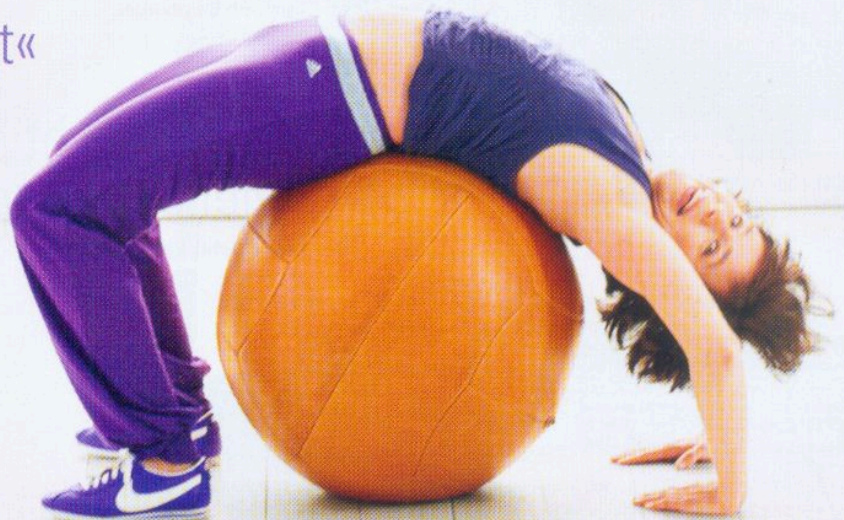
Gewicht: + 200 g

Bauchumfang: - 0,5 cm

Körperfettanteil: - 1,1 %

Muskelmasse: + 900 g

Für Frauen, die gern im Fitness-Studio auf Ausdauergeräten trainieren



METHODE 3: SLIM BELLY

METHODE 4: COGAP META CHECK

So funktioniert die Methode:

Mit der genetischen Stoffwechselanalyse CoGAP MetaCheck soll der persönliche Stoffwechselltyp ermittelt werden. Dazu bekommt man vom Arzt ein Wattestäbchen zum Wangenabstrich, den man an ein Labor schickt. Dort wird analysiert, wie der Körper Fette, Kohlenhydrate und Proteine verarbeitet. Aus dem Stoffwechselltyp lässt sich nach der Methode ableiten, bei welchem Sport der Körper besonders effektiv Kalorien verbrennt und wie die Ernährung umgestellt werden sollte.

Hanna ließ ihren Meta-Typ bei Dr. Thomas Kurscheid in Köln bestimmen (www.dr-kurscheid.de).

So lief es: Mein Stoffwechselltyp heißt Beta. Konkret bedeutet das: Mein Körper verwertet Kohlenhydrate schlecht, Fett und Proteine gut. Ausdauersport ist für mich nicht ideal, weil ich dabei kaum Fett verbrenne. Ich soll stattdessen Kraft und Geschwindigkeit trainieren. Ich befolge brav die Empfehlungen: mehr Krafttraining und Sprints beim Joggen, wenig Kohlenhydrate (maximal 49 Prozent) im Essen.

Mein Urteil: Man ist ziemlich auf sich allein gestellt mit den theoretischen Empfehlungen. Wie messe ich 49 Prozent Kohlenhydrate? Außerdem ist viel Disziplin nötig. Die Ergebnisse allerdings überzeugen!

Das sagt der Experte: »Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für die Idee, dass eine Anpassung der Diät an das genetisch vorgegebene Stoffwechselprofil besser abschneidet als eine normale Diät«, so Prof. Christoph Bamberger.

»Man braucht viel Disziplin«

Hanna Schlicker, 20, Studentin

Einsatz

Zeit: 1 x

Was: Stoffwechselanalyse

Kosten: 204 Euro

Lohn nach 4 Wochen

Gewicht: - 2,2 kg

Bauchumfang: - 1 cm

Körperfettanteil: - 0,6 %

Muskelmasse: + 200 g

Für Frauen, die viel über Ernährung und Fitness wissen

So funktioniert die Methode:

Die Beautytek-Premium-Methode soll Energiedefizite im Fettgewebe computerbasiert erkennen. Grundlage ist die Energielchre der chinesischen Medizin. Über eine Zufuhr von Energie in Form von Niedrigstrom mit max. 500 Mikrovolt sollen die Defizite ausgeglichen werden. Dabei soll der Fettstoffwechsel angekurbelt, der Körper entschlackt und gestrafft werden. Zwölf Behandlungen werden empfohlen, danach eine Auffrischungssitzung alle drei Monate.

Ela testete die Methode im Alster-Kosmetik Studio Hamburg (www.alster-kosmetik.de).

So lief es: Mit einer Sonde fährt mir die Kosmetikerin über Bauch, Beine, Po, Brust und Rücken. Das schmerzt beim ersten Mal ein bisschen, weil, so sagt sie, »erst alle Schlackstoffe gelockert werden müssen«. Danach ist es wie eine sanfte Massage. Unglaublich: Immer, wenn ich nach 60 Minuten von der Liege aufstehe, sitzt die Hose lockerer, der Bauch ist kleiner. Ich esse 24 Stunden nach jeder Behandlung keine Kohlenhydrate, trinke 2 bis 3 Liter Wasser am Tag.

Mein Urteil: Endlich ist mein Bauch, wie ich ihn immer wollte: flach und straff. Außerdem ist der Oberkörper jetzt richtig schön geformt, und die Hüftpolster sind weg. Meine Hosen sind alle zu groß. Ich kann sogar wieder körperbetonte Shirts tragen!

Das sagt der Experte: »Zu der Methode liegen keine kontrollierten Studien vor, wohl aber wissenschaftliche Anwendungsbeobachtungen. Diese zeigen einen nachweisbaren Effekt (Umfangsverminderung). Erfahrungsberichte zeigen jedoch, dass dieser Effekt nach Beendigung der Therapie schnell wieder nachlässt. Die Methode ist aber ungefährlich, die angewendeten Ströme sind sehr schwach«, so Prof. Christoph Bamberger. »

METHODE 5: BEAUTY



Ela Dietrich, 30, Online-Redakteurin

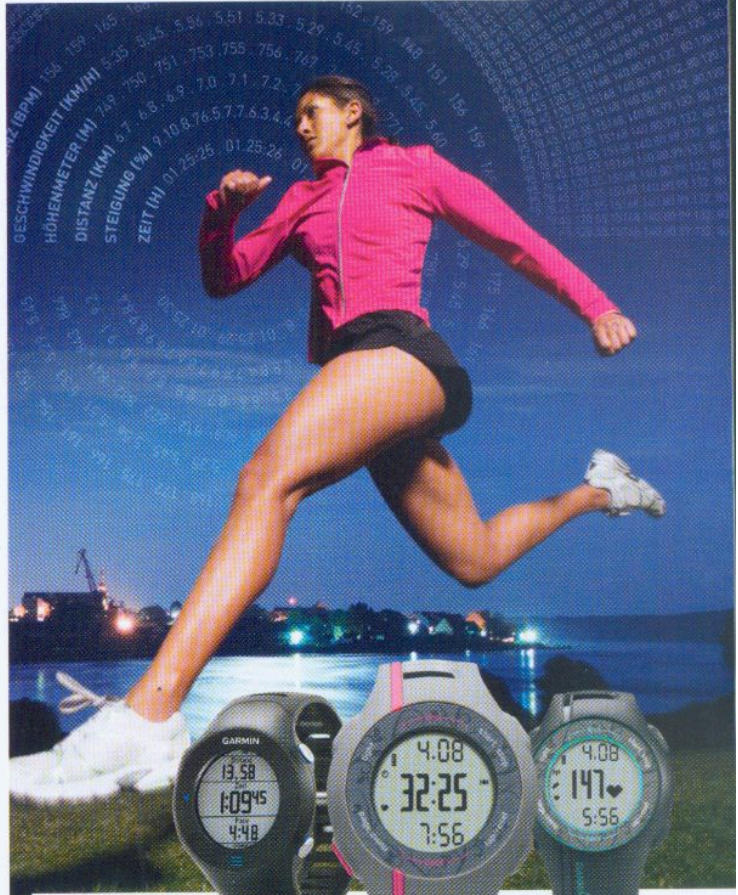
»Die Hüftpolster sind weg!«

Einsatz	Lohn nach 4 Wochen
Zeit: 2 x pro Woche 60 Min.	Gewicht: - 2 kg
Was: Beautytek-Behandlung	Bauchumfang: - 4 cm
Kosten: 1320 Euro	Körperfettanteil: - 0,8 %
	Muskelmasse: - 700 g

Für gesunde Frauen, die nicht gern Sport treiben

TEK-PREMIUM

DEINE LEISTUNG HEUTE IST
MOTIVATION FÜR MORGEN



reddot design award
winner 2010

Forerunner® 610

Forerunner® 110 W

Forerunner® 210 W

Entdecke den Spaß an der Bewegung! Zum Beispiel mit dem Forerunner® 110. Einfach einschalten, loslaufen und dank der GPS-Funktion Strecken, Zeit und Geschwindigkeiten aufzeichnen, die Du auf connect.garmin.com auswerten kannst. Der Forerunner® 210 bietet Dir zusätzlich programmierbare Herzfrequenzbereiche und individuelle Trainingsintervalle. Du willst mehr? Dann ist der Forerunner® 610 ideal. Überbiete zum Beispiel Deine eigene Bestleistung! Der Virtual Partner hilft Dir dabei.

Pack's jetzt an: www.garmin.de

GARMIN®

METHODE 6: GALILEO-VIBRATIONSTRAINING

Bianka Echtermeyer, 36, Online-Redakteurin

»Meine Haltung ist aufrechter«

So funktioniert die Methode:

Auf der Galileo-Vibrationsplatte werden Kraftübungen gemacht. Die Vibrationen sollen die Muskeln zusätzlich stimulieren – durch seitliche Auf-und-Ab-Bewegungen, ähnlich einer Wippe. Studien belegen, dass damit der Trainingseffekt erhöht werden kann.

Bianka trainierte im Hamburger Fitness-Studio »Besser drauf« (www.besserdrauf.com).

So lief es: In 14 verschiedenen Positionen soll ich den Bauch anspannen und eine Minute halten, während mich die Platte bei 24 Herz ordentlich durchrüttelt. Das klingt einfach, ist aber sehr, sehr anstrengend – als würde man 100 Sit-ups machen statt zehn. Und es macht einen höllischen Muskelkater! Mit der Zeit gewöhnt sich mein Körper an die Anstrengung und fühlt sich kräftiger an. Und zwar überall: Auch Beine, Po und Arme werden straffer und leistungsfähiger, meine Haltung wird sichtbar aufrechter. Am schönsten sind aber die letzten zwei Minuten, da werden die Beine auf dem Vibrationsgerät massiert – herrlich!

Mein Urteil: Mein Körpergefühl hat sich ganz klar verbessert. Ich merke, dass ich Tiefenmuskulatur aufgebaut habe. Leider ist mein Bauch kaum dünner geworden. Spaß gemacht hat's nur mäßig. Es sind halt Kraftübungen, da schüttet man keine Endorphine aus. Das Vibrations-Workout ist teuer, aber ein prima Auftakt, um Bauchmuskeln aufzubauen.

Das sagt der Experte: »Vibrationstraining ist sehr effektiv, denn es aktiviert auch Muskelfasern, die sonst gar nicht mit Training erreicht werden. Aber: Das Training sollte immer im Stand über die Beine oder im Stütz über die Arme eingeleitet werden, denn nur so kann die Muskulatur die Vibrationen abfedern und die inneren Organe vor unkontrollierten Schwingungen schützen«, so Prof. Froböse. »

Einsatz

Zeit: 2 x pro Woche 20 Min.

Was: Vibrationsplatte

Kosten: 89 Euro

Lohn nach 4 Wochen

Gewicht: - 100 g

Bauchumfang: - 1 cm

Körperfettanteil: - 1,6 %

Muskelmasse: + 1 kg

Für Frauen, die sich in kurzer Zeit einen großen Kraftzuwachs wünschen

METHODE 7: HIT-WORKOUT

Veronika Zweckerl, 28, Moderedakteurin

»Man kann die Bauchmuskeln sehen«

So funktioniert die Methode:

Beim Hochintensiven Training (HIT) werden die Bauchmuskeln mit Kraftübungen auftrainiert. Das Prinzip: hohe Belastung, wenige Wiederholungen, langsame Bewegungen. So wird Muskelmasse auf- und Fett abgebaut. Kombiniert wird die Methode mit einem Ernährungsplan: viel Obst, Gemüse und Eiweiß, keine Kohlenhydrate am Abend, nur fettarme Milchprodukte.

Veronika trainierte unter Anleitung von Personal Trainerin Juliane Böttcher (jul_boettcher@gmx.de).

So lief es: Kann doch nicht so schwer sein, denke ich: Kraftübungen habe ich ja schon oft gemacht. Dann lerne ich, dass es nicht auf die Menge der Crunches ankommt, sondern auf das Wie: nämlich dass ich bei allen Übungen meinen Bauch extrem fest anspannen und die Bewegungen langsam ausführen muss. Das fühlt sich am Anfang ungewohnt an, als würde man seinen Bauch ganz fest aufblasen. Nach zwei Wochen packt Juliane dann die Gewichte aus – und die Muskeln brennen richtig. Beim Russian Twist (Übungsvariante: S. 25) muss ich einen Vier-Kilo-Ball nach vorn halten und an den Seiten absetzen, den Seestern mache ich mit Zwei-Kilo-Hanteln, beim Seitstütz hebe ich auch das obere Bein. Das ist extrem anstrengend.

Mein Urteil: Ich fühle mich toll. Mein Bauch ist viel fester und straffer, und über dem Nabel sieht man tatsächlich die Umrisse der Muskeln! Ich werde die sechs Übungen in mein Training aufnehmen und in einigen Monaten noch einmal eine Stunde nehmen, um mir neue Übungen zeigen zu lassen.

Experteneinschätzung: »Eine effektive Methode, um die Muskeln wachsen zu lassen, aber die Bewegungen sollten sauber ausgeführt werden«, so Prof. Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. »Gerade Anfänger machen oft gelenkbelastende Ausweichbewegungen aufgrund der extrem hohen Ausbelastung und Ermüdung der Muskeln.« »»

Einsatz

Zeit: 3 x pro Woche 45 Min.

Was: Personal Training

Kosten: 840 Euro

Lohn nach 4 Wochen

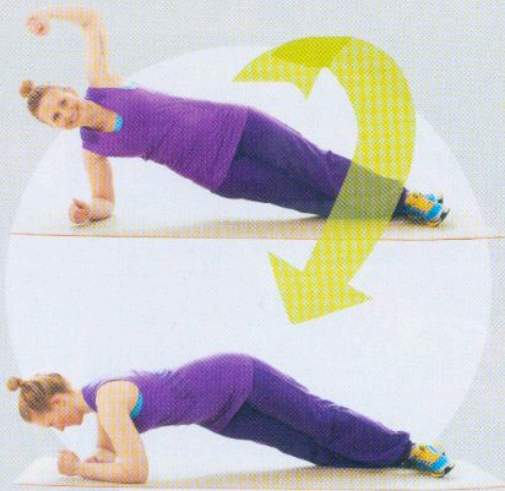
Gewicht: - 3,8 kg

Bauchumfang: - 1 cm

Körperfettanteil: - 3,4 %

Muskelmasse: - 300 g

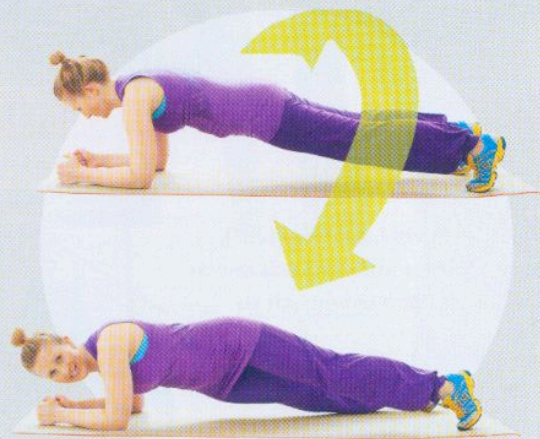
Für Frauen, die ihren Bauch gern aus eigener Kraft trainieren



Übung 1: Seitstütz mit Rotation

Startposition: Im Seitstütz den unteren Unterarm im rechten Winkel aufstellen, der obere Arm ist über dem Kopf angewinkelt. Die Beine liegen übereinander, Füße leicht versetzt.

Los geht's: Rumpf und Oberschenkel anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Die Grundspannung halten, während der Oberkörper mit dem oberen Unterarm zum Boden dreht. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung hochdrehen. 4 bis 8 Wiederholungen je Seite, insgesamt 3 Sätze.



Übung 2: Bankstütz-Twist

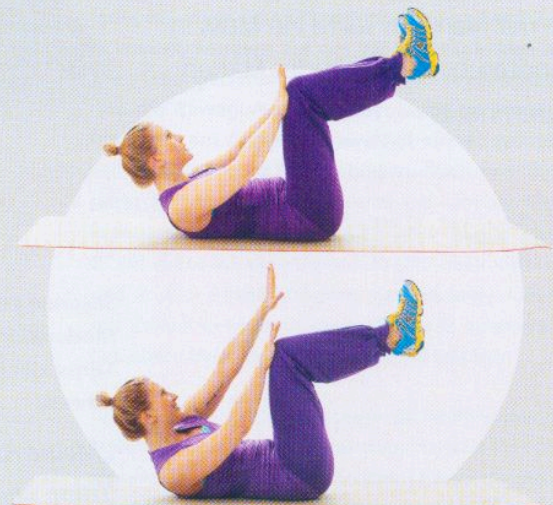
Startposition: Aus der Bauchlage die Unterarme aufstützen, Ellenbogen unter dem Schultergelenk. Die Beine nach hinten strecken und die Knie vom Boden abheben, sodass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden.

Los geht's: Jetzt mit der Hüfte langsam nach rechts drehen, einen Zentimeter über dem Boden halten, wieder zur Mitte zurück und weiter zur anderen Seite drehen. Wichtig: Der Po bleibt unten. 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen.

DAS BAUCH-WEG-PROGRAMM EIN ECHTER HIT

Hochintensives Training (HIT) ist das ideale Workout für eine schöne Körpermitte: kurz, knackig und effektiv, denn es verbrennt mehr Fett als übliches Krafttraining. Das Geheimnis: Man baut Muskelmasse auf – durch hohe Kraftreize und langsam ausgeführte Bewegungen. Dadurch wird der Bauch schön straff, der Grundumsatz steigt.

Und so geht's: Eine Wiederholung sollte 7 Sekunden dauern, 3 Sekunden hoch, 1 Sekunde halten, 3 Sekunden runter. So werden alle Schwungkräfte ausgeschaltet, nur die Bauchmuskeln arbeiten. »Hochintensives Training für den Bauch sollten Sie zwei- bis dreimal pro Woche machen, um der Muskulatur durch Ruhetage Zeit zum Erholen zu geben«, empfiehlt Prof. Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler von der Universität Koblenz-Landau.



Übung 3: Käfer

Startposition: Aus der Rückenlage die Beine angewinkelt nacheinander anheben, die Kniegelenke stehen über dem Hüftgelenk. Die Hände liegen an den Oberschenkeln, knapp unter dem Knie. Kopf und Schulterblätter heben vom Boden ab.

Los geht's: Nun ziehen die Knie zur Nase, die Hände halten mit Kraft dagegen. Ein Arm zieht gestreckt zur Decke hoch, der andere Arm hält den Druck aufrecht. Jeweils 20 bis 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. 3 Wiederholungen.

SO ESSEN SIE SICH SCHLANK



Übung 4: Russian Twist

Startposition: Im Sitzen die Beine anwinkeln und den Oberkörper schräg nach hinten legen. Dabei die Arme vor der Brust kreuzen.

Los geht's: Mit gestrecktem Oberkörper langsam von einer Seite zur anderen drehen, die Arme bleiben dicht am Körper. 3 Sätze à 10 bis 14 Wiederholungen je Seite.



Übung 5: Igel

Startposition: Aus der Rückenlage die Beine angewinkelt in die Luft heben, die Füße sind gestreckt. Die Arme sind lang gestreckt, parallel zum Boden, mit nach oben gedrehten Handflächen. Die Schultern heben und halten.

Los geht's: Jetzt die Knie langsam zu den Schultern ziehen, dabei den Po leicht vom Boden abheben. Dann langsam wieder zurückrollen und die Spannung am Bauch halten. 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen.



Übung 6: Seestern

Startposition: In der Rückenlage Arme und Beine wie ein X gestreckt abspreizen, der Abstand zwischen den Beinen und Armen beträgt etwa einen Meter.

Los geht's: Den linken gestreckten Arm langsam anheben, die Schulter dreht nach rechts und hebt vom Boden ab, der Arm bleibt dabei neben dem Kopf. Der andere Arm liegt am Boden. Das rechte Bein ebenfalls gestreckt vom Boden abheben, sodass der linke Arm schräg am rechten Bein vorbeizieht. Dann langsam wieder abrollen. 8 bis 12 Wiederholungen je Seite, insgesamt 3 Sätze.



Eigentlich ist es ganz logisch: Wer mehr isst, als er benötigt, nimmt zu – egal, ob die Kalorien aus Fetten, Proteinen oder Kohlenhydraten stammen. Um abzunehmen, muss man also irgendwo sparen. Diese einfachen Tricks wirken:

- 1. Entscheiden** Fette oder Kohlenhydrate reduzieren. Studien haben gezeigt, dass man mit beiden Methoden erfolgreich Gewicht verlieren kann. Aber: »Man sollte ausprobieren, womit man besser klar kommt: mit einer fettarmen oder einer kohlenhydratarmen Ernährung. Die Zufriedenheit spielt für das Durchhalten eine große Rolle, wenn man langfristig Fett abbauen möchte«, sagt Prof. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam. Probieren Sie einfach aus, worauf Ihr Körper besser anspricht. Ob er vor allem abends besser Kohlenhydrate oder Eiweiße verwertet.
- 2. Erfrischen** Verwenden Sie frische oder Tiefkühlprodukte, sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Fertiggerichte oder Dosengemüse.
- 4. Trinken** Zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßter Tee am Tag sind ideal.
- 5. Planen** Überlegen Sie, was Sie am nächsten Tag essen wollen. Schnippeln Sie schon morgens Rohkost für Zwischenmahlzeiten, oder stecken Sie Mandeln ein. Fünf bis zehn sind als Snack ideal.
- 6. Anstoßen** Genießen Sie Alkohol in Maßen und nicht jeden Tag. Er hat viele Kalorien, verlangsamt den Stoffwechsel.
- 7. Abgewöhnen** Verzichten Sie möglichst auf einfache Kohlenhydrate. Sie verstecken sich in Süßigkeiten, zuckerhaltigen Getränken und Weißmehlprodukten.
- 8. Sattessen** Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit möglichst viel Gemüse. Der Magen ist nämlich erst satt, wenn er 400 Gramm Nahrung aufgenommen hat. ■