

# Sixpack

Fitnessgurus versprechen uns gern den **Waschbrettbauch** in Rekordzeit. Wir garantieren nichts und *testen lieber selbst* im Schweiß unseres Angesichts. Ein Leidensbericht.



**M**ein Sixpack war seit jeher eher ein Sechsertragerl: mit zwei praktischen seitlichen Haltegriffen („Love-Handles“) und in Ansätzen vorhanden, aber frei nach dem Motto „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst!“ nur unter der Fettschicht. Das Ziel war klar: Die muskuläre Unterwear muss an die Oberfläche, das Fett muss weg. In keuchender Vorahnung war mir bewusst, dass Klappmesser allein das Kraut nicht fett machen würden und ohne Ausdauertraining nichts läuft. IMSB-Sportwissenschaftler Mag. Christian Schleimer, Athletiktrainer des erfolgreichen Herren-Handballnationalteams: „Ein Sixpack wird erst bei einem niedrigen Fettanteil sichtbar, bei Männern weniger als 10, bei Frauen weniger als 15 Prozent. Bauchmuskelübungen als Solowundermittel nützen wenig, wenn nicht zusätzlich Fett über Ausdauersport verbrannt wird.“ So weit, so schlecht. Denn moderates Ausdauertraining bedeutet vor allem viel Zeit, das knackige 30-minütige Bauch-Workout ist nur die Kür, die Pflicht heißt Laufen, Crosstrainer, Ergometer und Konsorten.

## DIE GUTE NACHRICHT

Unsere 30-Minuten-Sixpack-Base ist für jedefrau machbar, auch wenn ich in der ersten Woche bei mancher Übung kläglich scheitere. Meine Bitte um Warmduscher-Versionen der Slides-Liegestütze wird mit Trainerweisheiten à la „Kommt Zeit, kommt Kraft!“ abgelehnt. Finde ich zu diesem Zeitpunkt noch sublustig. Die Anfangseuphorie, ich könnte meiner mittigen Fettschicht einen Haxen ausreißen, trimmt mich nichtsdestotrotz zu sechs schweißtreibenden 90- bis 100-minütigen Trainings-

einheiten pro Woche, der Sonntag ist frei. Dieselben Muskelgruppen werden abwechselnd nur jeden zweiten Tag trainiert, um meine Möchtegern-Waschrumpel nicht schon zu Beginn zu überfordern. Mag. Schleimer: „Bei Hobbysportlern ist es besser, den Muskeln zwecks Erholung und Leistungsfähigkeit eine Ruhezeit zu gönnen. Bei besser Trainierten kann man bewusst zwei Tage hintereinander dieselben Muskelpartien ausreizen.“ Trainiert wird beispielsweise am Montag, Mittwoch und Freitag das Bauch-Workout (bitte immer Kraft- VOR dem Ausdauertraining!), am Dienstag, Donnerstag und Samstag geht es im Fitnesscenter mit Beinpresse, Back Extension oder Rumpfübungen den großen Muskelpartien an den Kragen. Denn: Will frau ein Sixpack, muss sie nicht nur den Bauch, sondern die großen Muskelgruppen (Beine, Po, Rücken, Arme, Schultern) trainieren, „da größere Muskeln mehr Fett im Ruhezustand verbrennen und sich der Grundumsatz erhöht!“.

## ERSTE ERFOLGSERLEBNISSE

Bereits in Woche zwei fällt das Laufen leichter, ich schlafe durch wie ein fittes Baby und auch die Slide-Liegestütze können mir nichts mehr anhaben. Meine Knochen freuen sich jeweils zur Wochenmitte schon auf den freien Sonntag, doch kurioserweise kann ich am Lazy Sunday das Montagstraining kaum erwarten. Ich beginne süchtig nach Bewegung zu werden. Die 45- bis 60-minütigen Ausdauereinheiten teile ich ob der drohenden Fadesse in Outdoor und Fitnesscenter, Laufen, Radeln und Crosstrainer und visualisiere schon einmal die Fett-Kiloschmelze. Die nackten Zahlen sind leider nicht so fettfrei, bestätigt Sportwissenschaftlerin Mag. Marietta Sengeis, die im IMSB u. a. Körperfettmessungen durchführt: „Man kann Fett nicht an bestimmten Stellen, z. B. am Bauch, abbauen, nur generell seinen Fettanteil senken. Abhängig von Körperbau, Trainingsprogramm und Ernährung kann man aber in sechs Wochen bis zu sechs Prozent Körperfett verlieren.“

## WAS SCHNELL KOMMT, GEHT SCHNELL WIEDER

Spätestens in Woche vier lerne ich, die sechs Wochen nicht als absolute Zeit, sondern als variable

# in Six Weeks?

Einstiegszeit zu sehen. Die Gleichung mit Fettreduktion und Muskelaufbau geht nur auf, wenn der Körper dauerhaft mehr verbrennt, als er zu sich nimmt. Ich weigere mich zwar, Diät zu halten, stelle mich aber auf weniger Nudeln, Zucker, Weißmehl, Alkohol und Süßes, dafür mehr Gemüse, Fisch, Fleisch und Obst um. Die Trainingsmotivation schwankt von Tag zu Tag, aber gemäß dem Motto „Nicht drüber nachdenken, einfach tun!“ marschiert mein Körper fast schon automatisch jeden Morgen zum Workout. Seit Woche drei muss ich mich sogar selbst zügeln, beim Ausdauertraining nicht Vollgas zu geben, sondern im nied-

rigen Fettverbrennungspuls zu bleiben. Mag. Schleimer: „Generell gilt, dass in jedem Training Kohlehydrate und Fette verbrannt werden. Je intensiver das Workout, desto weniger Fette und mehr Kohlehydrate. Für das Ab-specken ist der Fettverbrennungspuls sinnvoll!“

## WIR HABEN'S SCHWER

Der weibliche Sixpack ist laut Wissenschaft schwerer sichtbar als der männliche, da Frauen generell einen höheren Fettanteil haben. Erst nach sechs Wochen beginnt sich der Körper auf die neue Belastung umzustellen und man sieht erste Ergebnisse: Im Spiegelbild kann ich bereits Umrisse der Muskelgruppen erkennen, meine Muckis schummeln sich Training für Training um eine weitere Fettschicht nach oben, ich ernähre mich effizienter, selbst die freien Sonntage, an denen bewusst alles erlaubt ist, fallen sprichwörtlich nicht mehr ins Gewicht. Selbst Beine und Po haben an Umfang verloren, gesamt sind fast fünf Kilogramm und etliche Zentimeter auf der Strecke geblieben.

## FAZIT

Wer unser Sixpack-Training sechs Wochen durchsteht, ist auf dem besten Weg zum knackigen Körper inklusive Sixpack. Für das Eins-a-Waschbrett empfehlen wir allerdings nicht den Schleudergang, sondern den langfristigen Schonwaschgang. Dann hält auch die Waschrumpel länger. **SM**

## SIXPACK-BASE

**Übung 1:** SEILSPRINGEN oder Laufen: 10 Minuten.

**Übung 2:** gerade SIT-UPS: 10- bis 20-mal.

**Übung 3:** seitliche SIT-UPS: 10- bis 20-mal.

**Übung 4:** GERADE STABILISATION: Position 30–35 Sekunden halten.

**Übung 5:** SEITLICHE STABILISATION: Position 30–45 Sekunden je Seite halten.

**Übung 6:** LIEGESTÜTZE: 15- bis 20-mal.

**Übung 7:** VORDERE SLIDES-LIEGESTÜTZE: aus der Ausgangsposition Hände in Schulterhöhe auf einem Handtuch aufstützen und nach vorne „sliden“: 10 Wiederholungen.

**Übung 8:** HINTERE SLIDES-LIEGESTÜTZE: aus der Ausgangsposition Füße auf ein Handtuch stellen, zur Brust „sliden“ und zurück. 15-mal.

**Übung 9:** BURPEES: aus der Ausgangsposition mit beiden Beinen nach vorne springen, anschließend folgt ein Strecksprung. 10-mal.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kraft</b>	Sixpack	BARP	Sixpack	BARP	Sixpack	BARP	FREI
<b>Ausdauer</b>	45 Min.	45 Min.	45 Min.	45 Min.	45 Min.	45 Min.	

BARP = Beine/Arme/Rücken/Po

