

Das Sixpack? Wie bekomme ich es endlich?

In der heutigen Zeit ist das Hauptziel der meisten männlichen Kunden, die nicht aus gesundheitlichen Gründen, sondern für ihr Aussehen trainieren, ein straffer Bauch, am besten mit einem ausgeprägten Sixpack.

Doch wie bekomme ich am schnellsten ein Sixpack? Natürlich nur mit einem extensiven Bauchtraining, mit vielen Wiederholungen, Regeneration braucht unser Bauch, im Gegensatz zu den anderen Muskeln unseres Körper auch nicht, also kann er jeden Tag trainiert werden.

Das ist natürlich Quatsch.

Erst einmal wollen wir schauen, woraus unsere Bauchmuskeln eigentlich bestehen: Unsere Bauchmuskeln bestehen aus dem geraden Bauchmuskel, den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, den Quermuskeln und dem tiefen Lendenmuskel.

Moment, das sind ja mehr als 6?

Das ist wohl wahr, uns so tragen Sie doch alle in irgendeiner Weise zur Form unseres Bauches bei. Das, was wir aber als Sixpack erkennen ist lediglich der gerade Bauchmuskel, im lateinischen *musculus rectus abdominis*. Wir sehen 6 einzelne Einheiten, oder manchmal auch 8, da dieser Muskel von Sehnen überzogen ist. Erst dadurch bilden sich die einzelnen Pakete. Das bedeutet; Eigentlich hat jeder von uns bereits ein nach außen unsichtbaren „Eightpack“.

Von der Funktion her ist unsere Bauchmuskulatur recht komplex, um es einfach zu halten sollte man hier die Funktion des „Aufrichten“ des Oberkörpers, bei fixierte Hüfte, die Rumpf Stabilisation und die Funktion als Gegenspieler der unteren Rückenmuskulatur im Kopf haben. Die seitliche Bauchmuskulatur bewirkt in erster Linie ein seitliches neigen des Rumpfes und ein Zurückkehren mithilfe des Gegenspielers. Auch haben die seitlichen Bauchmuskeln großen Einfluss auf die Rumpfrotation.

Aber wie kriegt ich denn nun mein Sixpack?

Körperfettanteil

Körperfettreduktion ist angesagt. Denn gerade bei Männern legt sich das Fett wie eine Decke über unsere Bauchmuskeln. Diese können dann noch so ausgeprägt sein, sie werden immer unter dem Fettmantel versteckt bleiben. Das funktioniert nur mit einem Kaloriendefizit. Etwa 300kcal weniger als Ihr Tagesumsatz sind empfehlenswert um den Körper nicht in eine „Stoffwechselnotfallsituation“ zu bringen, um Jojo-Effekte zu vermeiden. Ab Einem Körperfettanteil von unter 10% sollte sich ein deutliches Sixpack abzeichnen.

Das Training

Um die Ausprägung der Auswölbungen der Bauchmuskulatur weiter zu vergrößern(und nicht zuletzt auch aus gesundheitlicher Sicht, aber darum soll es in diesem Artikel nicht gehen), ist natürlich ein

entsprechendes Training notwendig. Die Bauchmuskeln reagieren dabei auf die selben Belastungsintensitäten und Zeiten, wie alle anderen Muskeln auch. Das heißt, Sie sollten auch in einem Bereich von 6-maximal 15 Wiederholungen trainiert werden. Aufgrund der Vielzahl an Synergisten (mithelfende Muskeln), ist ein Maximalkrafttraining hier aber nicht sinnvoll und spricht meist nicht mehr den eigentlichen Zielmuskel an.

Übungen(Beispiele)

Sit ups

Vergessen Sie klassischen Situps, zumindest als Bauchübung. Sie trainieren damit in erster Linie ihren Hüftbeuger, die Bauchmuskulatur wirkt dabei nur synergetisch (unterstützend).

Crunches

Crunches wirken auf den ersten Blick einfach und auch beim Ausführen denkt man sich vielleicht "höher wäre doch anstrengender". Fakt ist, dass häufig trotzdem noch der Hüftbeuger und der Obere Quadrizeps Kopf Ihrem Bauch einen an Arbeit abnehmen.

So geht es richtig: Lassen sie sich am Anfang am besten von einem Partner unterstützen. Gehen Sie in Ihre übliche Crunch Position, legen Sie ein Handtuch quer unter Ihre Lendenwirbelsäule. Nun versuchen Sie durch Bauchspannung Ihren Lendenwirbelbereich auf den Boden zu bringen, sodass das Handtuch von Ihrem Partner nicht einfach heraus gezogen werden kann. Nun schalten wir den Hüftbeuger aus, indem wir die Antagonisten gegenspannen. Spannen sie Ihrem Beinbizeps und Hüftstrecker an, indem sie ihre Füße kräftig in den Boden drücken und Ihr Knie versuchen gegen den statischen Widerstand anzubiegen. Ihr Partner kann versuchen Ihre Füße anzuheben, um den Effekt zu verstärken. Sie werden merken, sie kommen kaum noch noch bei der Übung, aber genau das ist der Radius, in dem unsere Bauchmuskeln arbeiten können.

Probieren Sie es aus!

Das ganze funktioniert auch bei den klassischen Bauchmaschinen, sitzend, mit fixierten Beinen. Nehmen Sie Ihre Beine doch einmal aus der Fixierung heraus und spannen Sie die Hüftbeugerantagonisten bewusst gegen die Polster an. Sie werden viel weniger Gewicht bei höherer Intensität für den Bauchmuskel brauchen.

Ergänzt werden sollten die Übungen natürlich um die typischen Übungen für die seitlichen Bauchmuskeln, denn nur so bekommt unser Sixpack eine schöne Form, denn die seitlichen Bauchmuskeln sind sozusagen der Rahmen für den großen Bauchmuskel. Einen teuren Rembrandt würden Sie ja auch nicht in einem schäbigen Rahmen aufhängen? Weiterhin empfehlen Sie einige statische Übungen, für die Bauchmuskulatur, wie etwa Body Rollouts, oder der klassische Ellbogen und Seitstütz, um das Tonuspotential in neutraler Haltung zu erhöhen.