

## Sixpack – Mal nicht zum Trinken

Absolut jeder hat ein Sixpack. Es ist oft nur versteckt unter einer Fettschicht. Es hilft aber nicht einfach nur tausende Crunches und Situps zu machen oder nur das Bauchfett zum Schmelzen zu bringen. Einen Sixpack zu bekommen umfasst weitaus mehr und erfordert sehr viel Disziplin und Geduld.

### Was ist zu beachten?

Zunächst muss man Fett verlieren, aber dabei Muskelmasse erhalten. Dies ist der absolut wichtigste Schritt, denn ein Sixpack kann noch so groß sein, wenn eine Speckschicht darüber ist wird es nicht sichtbar. Außerdem muss man „intelligent“ trainieren. Um eine solide muskuläre Basis zu erhalten sollte man seinen Körper mit komplexen Ganzkörperübungen (z.B. Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, etc.) trainieren, so bekommen die Bauchmuskeln einen starken indirekten Wachstumsreiz ab. Durch direktes Training der Bauchmuskulatur vergrößert man den Muskel am effektivsten. Dies ist aber nicht zwingend nötig für einen Sixpack, da ein geringer Körperfettanteil das Sixpack alleine schon freilegt.



### Direktes Bauchmuskeltraining

Der Bauchmuskel ist ein Muskel wie jeder andere auch. Wenn man ihn zur Hypertrophie anregen will, sollte man ihn mit schweren Gewichten trainieren. Als Richtwert eignet sich 2 x/ Woche (oder zumindest jeden 5.Tag), 2-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen. Da die Bauchmuskeln bei vielen schweren Grundübungen stabilisierend wirken, ist es sinnvoll diese erst am Ende des Trainings direkt zu belasten. Damit wird eine unsaubere Übungsausführung der großen Übungen, die zu Verletzungen führen kann, vermieden.

Am Ball bleiben ist hier elementar, denn es ist schwer Fortschritte zu sehen bis der Körperfettanteil reduziert ist. Bei einer Schulterübung sieht man Fortschritte eher als bei einer Bauchübung, da sich dort von Natur aus viel weniger Fett unter der Haut befindet.

### Infobox

Sie wollten schon immer mal ein Sixpack haben oder wollen sich im Sommerurlaub am Strand mit einem gut trainierten, flachen Bauch zeigen? Dann sind Sie im Sporttreff Premium-Club Mainz genau richtig! Unsere lizenzierten Trainer beraten Sie gerne und stehen Ihnen

auf dem Weg zum Sixpack helfend zur Seite. Nutzen Sie unser Summer-Special: Bei Vertragsabschluss trainieren Sie die ersten vier Wochen für die Hälfte und Sie sparen 50% beim Startpaket (Clubkarte, Verwaltung & Bearbeitung und drei Mal Personaltraining)! Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Probetraining gibt es unter 06131-362272, per Email an [info@sporttreff-mainz.de](mailto:info@sporttreff-mainz.de) oder im Internet [www.sporttreff-mainz.de](http://www.sporttreff-mainz.de).

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	06/2016	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	40	Reichweite	20.000
Subjekt	Sixpack	Redaktion	Christine Hartmann

# SPORT TREFF

*Premium-Club Mainz*