



## Sixpack und Bauchmuskel Training

### *Sixpack und Bauchmuskel Training*

Wer sich einen Sixpack antrainieren möchte, der muss nicht nur sein Sportprogramm dementsprechend gestalten, sondern auch auf die richtige Ernährung achten. Eines der Hauptfaktoren ist der Ernährungsplan, der so wenig Kohlenhydrate wie möglich aufweisen sollte. Dabei spielt der Körperfettanteil eine wesentliche Rolle, denn nur so kann die Muskelmasse, sprich die Bauchmuskeln, auch sichtbar gemacht werden. Wer sein Gewicht gleichzeitig reduzieren möchte, sollte überwiegend ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen.

**Sixpack:** Die optimale Ernährung

Neben der Zufuhr von hochwertigen Ballaststoffen und Proteinen, spielt bei der Ernährung auch die Kalorienbilanz eine wichtige Rolle. Eine Ernährung, die aus mageren Protein besteht ist für den Aufbau, die Erhaltung und der Reparatur der Bauchmuskeln sehr wichtig. Hier gilt zudem, je mehr Muskeln aufgebaut und erhalten werden können, desto besser arbeitet der Stoffwechsel. Proteine sind außerdem wichtig, da sie den Blutzuckerspiegel nicht unnötig in die Höhe treiben. Und je konstanter der Blutzuckerspiegel ist, desto mehr Fett kann der Körper in Energie umwandeln. Eiweiß kann vom Körper nur schwer abgebaut werden, daher erzeugt es eine sogenannte thermische Wirkung. Diese ist um die 20 Prozent höher als bei Fett und Kohlenhydraten. Das bedeutet, dass 20 Prozent der kompletten Protein-Kalorien dazu verwendet werden, um die Proteine in kleine Ketten von den wichtigen Aminosäuren umzuwandeln. Das ist wichtig, damit der Stoffwechsel angekurbelt wird und um schließlich mehr Fett abzubauen.

Wer Bauchmuskeln aufbauen möchte, der sollte folgende Eiweißquellen bevorzugen:

- Wildlachs, mageres Rindfleisch, Hähnchenbrust ohne Haut und Pute oder Truthahn
- mageres Schweinefleisch, Thunfisch, Magermilch, fettfreien Hüttenkäse
- Hülsenfrüchte, Nüsse, Bohnen, Soja (Tofu)
- Omelette aus Ei-klar und Voll-Ei

**Ballaststoffreiche Lebensmittel**

Wer Ballaststoffe zu seinem Sixpack-Ernährungsplan hinzufügt, verbessert nicht nur sein Wohlbefinden sondern auch seine Fettverbrennung. Ballaststoffe absorbieren das Wasser im Körper, was für ein lang anhaltendes Völlegefühl sorgt. Ein Kaloriendefizit ist beim Aufbau von Bauchmuskeln somit unabdingbar. Grundsätzlich sind Ballaststoffe somit für den Fettabbau und für den Muskelaufbau wichtig. Die folgende Liste zeigt die Ballaststoffe auf, die besonders viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

- Brokkoli, gelbe und rote Paprika, frischer Spinat
- brauner Reis, Süßkartoffeln, Blumenkohl, Haferflocken
- Bananen, Beeren, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bohnen

**Sixpack:** Das richtige Sportprogramm

Wie bereits erwähnt gehört zu einem Sixpack neben der richtigen Ernährung auch ein gut durchdachtes Trainingsprogramm. Wer sich schön definierte Bauchmuskeln wünscht, der muss aber weitaus mehr tun. Neben den klassischen Sixpack-Übungen gehören auch Ausdauersportarten, wie Laufen oder Schwimmen zum Sportprogramm.

**Kontrollierte und langsame Übungen**

Viele machen leider den Fehler und betrügen sich bei ihrem Bauchmuskeltraining. Sie versuchen die Übungen so schnell wie möglich hinter sich zu bringen und reißen ihren Körper dabei wie ein Klappmesser hoch. Diese Vorgehensweise wird definitiv nicht zum gewünschten Erfolg führen. Besser ist es sich für die Übungen Zeit zu lassen und die einzelnen Übungen kontrolliert, langsam und mit Spannung im Körper auszuführen.

**Situps sind das A und O**

Auf dem Weg zum Sixpack wird man an Situps nicht herkommen. Diese sollten im Idealfall ohne maschinelle Hilfe ausgeführt werden, sprich ganz klassisch auf dem Boden. Wer möchte kann natürlich noch eine dünne Yogamatte unterlegen. Grundsätzlich sollte man lieber weniger Situps machen, diese dafür aber kontrolliert und ordentlich durchführen, als zu schnell und unkoordiniert. Ganz wichtig ist es, dass der untere Teil vom Rücken dabei immer geschützt am Boden aufliegt und der Rücken im Gesamten nicht zu stark gekrümmt wird.

**Einen Ausgleich schaffen**

Die zweite sehr wichtige Regel beim Weg zu den perfekten Bauchmuskeln und zum Sixpack ist der Ausgleich. Zusätzlich zu den Bauchmuskeln sollte auch immer etwas für die Rückenmuskulatur getan werden. Schließlich stützt die Rückenmuskulatur den Körper und sorgt für eine gute Haltung. Zudem schaden auch ein paar Übungen für die seitlichen Bauchmuskeln nicht.

**Übungsbeispiel: Seitliche Bauchmuskeln**

Für diese Übung müssen Sie sich seitlich auf den Boden legen und mit dem linken Unterarm abstützen. Über den rechten Arm wird diese Position stabilisiert. Nun heben Sie langsam beide Beine an. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Füße zusammen bleiben. Diese Stellung sollte so lange wie möglich gehalten werden. Anschließend werden die Beine wieder kontrolliert abgesetzt. Diese Übung sollte ungefähr 15 bis 20 Mal wiederholt werden.

**Bauchmuskel-Training für unterwegs**

Diese einfache Übung eignet sich für fast jede Situation, da sie nebenbei im Stehen durchgeführt werden kann. Dazu einfach aufrecht hinstellen und den linken Arm ausstrecken. Danach das rechte Bein anheben und nach hinten strecken. Nun wird der linke Ellbogen und das rechte Knie dynamisch zusammengeführt und kurz gehalten. Anfänger sollten diese Übung 15 Mal wiederholen und Profis 25 Mal.

## Pressekontakt

Emschanow

Herr Emschanow Eugen  
Neue Weingärten 37  
71634 Ludwigsburg

protein-shop24.com  
protein-shop24@mail.de

### **Firmenkontakt**

Emschanow

Herr Emschanow Eugen  
Neue Weingärten 37  
71634 Ludwigsburg

protein-shop24.com  
protein-shop24@mail.de

Beim Zusammenstellen unseres Sortiments achten wir stets auf höchste Qualität der Inhaltsstoffe und greifen auf namhafte Hersteller zurück. Neben Top-Anbietern wie Olimp, Scitec Nutrition, BSN und Best Body Nutrition sind viele bekannte Namen der Fitness und Bodybuilding Branche vertreten.