

Strandfigur- jetzt schon an den Sommer denken!

Nur mit der richtigen Kombination aus Krafttraining, Ausdauertraining und Ernährung kommst du ans Ziel

Ein gezieltes Training deiner Muskeln, speziell Bauch- und Rumpfübungen, ist die perfekte Ergänzung zu deinem Cardioprogramm. Damit kommt deine Körpermitte erst so richtig zur Geltung. Der Grund: Muskeln sehen nicht nur sexy aus, sie erhöhen auch deinen Energieverbrauch.

„Muskelmasse ist ein zusätzlicher Fettverbrennungsmotor.“

1. Regelmäßig trainieren

Dein Körper stellt sich auf alles ein, was du mit ihm machst: Forderst du ihn durch Training heraus, stellt er sich auch darauf ein: deine Muskeln wachsen und deine Kraft nimmt zu, vor allem in den Erholungsphasen. Danach ist er leistungsfähiger als zuvor (Superkompensation). Diese Power nutzt du für das nächste Training, und im Idealfall geht das immer so weiter. Forderst du deinen Körper hingegen nur einmal oder unregelmäßig heraus, sinkt seine Leistungsbereitschaft wieder.

2. Trainiere nicht nur den Bauch

Mit Bauchübungen (allein) wirst du deine Körpermitte nicht flach bekommen. Crunches & Co. sind gut und schön für die Definition des Bauches, aber nur die richtige Kombination aus Ausdauertraining, Ganzkörper-Krafttraining (vorrangig für große Muskelgruppen) und Ernährung führt dich zum Ziel.

3. Gönn deinen Muskeln Erholung

Unter normalen Trainingsbedingungen sollte deine Regeneration nach 48 bis 72 Stunden beendet sein: Dann kannst du eine bestimmte Muskelgruppe weiter trainieren.

4. Fordere dich

„Gehe über deine gewohnten Grenzen hinaus“. Deine Kraft wächst nur, wenn du deinen Körper herausforderst und nur so erreichst du dein Ziel. Spürt dein Körper nichts oder nur wenig, ist dein Training zu lasch und ohne Wirkung. Der Reiz muss für den Körper spürbar über dem liegen, was er gewohnt ist zu leisten. Das merkst du auch: du schwitzt, kommst außer Atem, deine Muskeln brennen. Auch Muskelkater ist nichts Schlimmes, sondern ein weiteres Zeichen dafür, dass dein Trainingsreiz stark genug war.

5. Trainiere abwechslungsreich

Dein Körper gewöhnt sich relativ schnell an Belastungen. Immer die gleichen Übungen sind nicht nur langweilig, sondern wirken irgendwann nicht mehr. Gerade die Bauchmuskulatur braucht ein vielseitiges Training, das möglichst viele Muskelfasern anspricht, um zur Geltung kommen zu können. Sorge für neue Reize mit neuen Trainingsgeräten, neuen Positionen und Variationen im Bewegungsablauf.

6. Höre auf deinen Körper

Trainiere nicht über Beschwerden und Schmerzen hinweg. Schmerzen sind immer ein Warnsignal des Körpers. Wer sich nicht sicher ist, geht vorsichtshalber zum Arzt und lässt sich durchchecken und beraten.

7. Starte immer mit einem Warm-up

Kein Training, ob Kraft oder Ausdauer, sollte ohne Warmlaufphase beginnen. Im kalten, unbewegten Zustand sind Muskeln, Bänder und Gelenke anfällig für Verletzungen. 10 Minuten Warm-up sind daher Pflicht.

8. Atme ruhig und gleichmäßig

Dein Atem sollte immer fließen: Wenn du ein Gewicht bewegst oder einen Widerstand überwindest, atme aus. Wenn du einem Gewicht nachgibst oder in die Ausgangsposition zurückkehrst, atme ein.

9. Reihenfolge einhalten

Die Reihenfolge der Übungen ist nicht beliebig. Faustregeln: Neue Übungen sollten vor bekannten, komplexe vor einfachen und schwere vor leichten Übungen durchgeführt werden.

10. Mach ein Cool-down-Five

Gestalte deine Cool-down-Phase wie das Warm-up. Nach einem intensiven Training kann es zudem hilfreich sein, die Muskulatur mit leichtem Stretching der betreffenden Muskelgruppen zu entspannen. Hierfür ist unser Five Beweglichkeitskonzept perfekt, du trainierst deine Muskeln wieder in die Länge und förderst zudem noch deine Beweglichkeit.

Zu einer top Körpermitte gehört aber auch das Ausdauertraining

Die wichtigsten Gründe fürs Ausdauertraining:

- Beim Laufen oder Biken hast du einen dauerhaft erhöhten Puls, der während der Dauer des Trainings deine Energieverbrennung ankurbelt. **Du verbrauchst Hunderte von Kalorien.** Energie, die dein Körper irgendwo herholen muss. Zum Beispiel (wenn auch nicht gleich im Training selbst, aber später) aus den ungeliebten Fettspeichern.
- Selbst nach dem Training hast du einen **Nachbrenneffekt**: Dein Stoffwechsel ist noch Stunden danach verstärkt aktiv. Auch in dieser Zeit verbrauchst du also mehr Energie als ohne die vorherige Sparteinheit.
- Ausdauer ist die **Basis für jede andere Art von sportlicher Leistung.** Es ist also wahrscheinlich, dass du auch beim Krafttraining bessere Leistungen erzielst und so deinem Ziel schneller näher kommst.
- Keine Angst, so anstrengend wird es nicht. Denn: **Alles zählt**, und wenn du am Anfang nur zehn Minuten schaffst: Hauptsache, du bringst deinen Puls auf Trab.
- Am besten solltest du deine **Kraft- und Ausdauer-Trainingseinheiten klar trennen** und an unterschiedlichen Tagen absolvieren, damit jedes Training die beste Wirkung erzielen kann. Wer beides zusammen ausführen will oder (aus Zeitmangel) muss, sollte Prioritäten setzen: Wer vorrangig Muskeln aufbauen will, sollte die Kraftübungen zuerst durchziehen. Wer seine Ausdauer verbessern will, stellt das Ausdauertraining voran. Ansonsten ist die wechselseitige Wirkung unumstritten.

Dann legt mal los, denn der Sommer kommt schon bald..... Viel Spass und Erfolg !!!