

Waschbrettbauch und Diät – geht das?

Die meisten von euch, die Zeit im Fitnessstudio verbracht haben, wissen was man essen muss, um das Muskelwachstum zu maximieren:

- a) Mahlzeiten: Iss kleinere Portionen im Abstand von 2.5 - 3 Std.
- b) Proteine: Nimm mindestens 30 g Proteine zu jeder Mahlzeit zu dir.
- c) Fette: Vernachlässige nicht die Fettzufuhr! Achte darauf, dass 20 - 30% deiner täglichen Kalorienzufuhr von gesunden Fetten kommen.
- d) Kohlenhydrate: Konzentriere dich auf hochwertige Kohlenhydratquellen, wie z.B. Früchte, Gemüse, Haferflocken, Naturreis, Quinoa, Kartoffeln

Du hast die Regeln sicher schon ausprobiert und bemerkt, dass sie funktionieren. Aber jetzt hast du neue Ziele: Es wird Zeit, das Fett zu schmelzen, deinen Körper zu stählen und ein Six-Pack zu entwickeln. Hier kommen 5 Tipps, die dir zu einem knackigen Waschbrettbauch verhelfen.

1. Hartes Krafttraining:

Denk gar nicht erst dran, in einer Diät auf ein leichteres Training umzusteigen. Wenn man sich in Form bringen will, führen Sätze mit weniger Gewichten und vielen Wiederholungen in die Sackgasse. Hohe Gewichte sorgen dafür, dass dein Körper seine Muskelmasse hält und aufbaut. Wenn du versuchst, Fett loszuwerden, aber aufhörst an deine Grenzen zu gehen, sendest du deinem Körper das Signal, dass die Extra-Masse an Muskeln, die du schon aufgebaut hast jetzt nicht mehr nötig ist. Mach mit deinem normalen Workout weiter und versuche weiterhin schwere Gewichte zu heben, während du deinen Körper definierst.

2. Ganz ruhig bei der Ausdauer:

Immer mit der Ruhe! Lass das Ausdauertraining ruhiger angehen. Eine Tatsache, die sehr wenige begreifen: Langsam! Der beste Bereich, um Fett zu verbrennen liegt bei einem Puls von höchstens 120 - 130. Du solltest dich währenddessen noch ohne Probleme unterhalten können. Um deinen

persönlichen Idealpuls für die Fettverbrennung zu bestimmen, kannst du gern gemeinsam mit deinem Trainer/in den Own-Zone-Test machen. Der Test dauert maximal 5 Minuten.

3. Verlangsame deine Fettreduktion:

Ja, du ist richtig gelesen. Der beste Weg für einen wirklich flachen (Waschbrett-)bauch ist eine Fettreduktion von 500 g pro Woche. Eine hohe Gewichtsabnahme kann gut sein, wenn man eine beträchtliche Masse an Fett mit sich herumträgt. Es ist aber nicht die beste Art und Weise, wenn man versucht, seinen Körperfettanteil in den einstelligen Bereich zu bekommen. Schneller Fettverlust kann ausserdem zum Verlust an Muskelmasse führen.

4. Fett schmelzen durch Bauchmuskeltraining?

Ein Zuviel an direktem Bauchmuskeltraining wird dir nicht helfen, Bauchpolster loszuwerden. Das Ammenmärchen, dass man an den Stellen abnimmt, an denen man trainiert, hält sich schon seit Jahren. Dies ist leider nicht so. Der Körper baut zuerst dort das Fett ab, wo er am ehestens darauf verzichten kann. Dies sind bei den meisten Menschen eben nicht der Bauch, die Beine oder der Po...

5. Viel trinken:

Dieser Ratschlag scheint sehr offensichtlich, aber für viele ist es das nicht. Ein hoher Anteil der Sportler trinkt nicht genug Wasser. Einige Studien haben gezeigt, dass allein schon eine angemessene Wasserzufuhr den Stoffwechsel um bis zu 30 % erhöht. Es muss nicht mehr gesagt werden, dass ein Zuwenig an Wasser den Prozess verlangsamt, wenn man an seine Grenzen geht. Werde dir im Klaren darüber, wie viel Wasser du trinkst! Achte auch darauf, dass du nicht eiskalte Getränke während des Trainings in dich hineinschüttest, denn das belastet den Körper immens.