

BAUCH WEG!

Es muss ja nicht gleich ein Six-Pack sein. Wer trotzdem einen halbwegs straffen Bauch haben möchte, dem sei das Rundumprogramm empfohlen, das sowohl Geniesser wie Fitness-Minimalisten anspricht.

TEXT Marcela Palek ILLUSTRATIONEN Sara Zeiter

Love-Handles, Rettungsring, Pirelli – selbst die findigsten Bezeichnungen können die männliche Problemzone Nr. 1 nicht wegfabulieren. Denn, so will es offenbar die Natur, die Fettzellen sammeln sich bei Männern genetisch bedingt meist im Bauchbereich an. Bei Frauen dagegen an den Oberschenkeln und am Gesäss. Doch der verbindende Wermutstropfen dabei: Je älter man wird, desto schwieriger wird es, die Fettpolster loszuwerden – ganz gleich ob Mann oder Frau. Mit einem Schuss gesunder Disziplin jedoch, verbunden mit Selbstachtung und der nötigen Geduld, lassen sich selbst im hartnäckigsten Fall erstaunliche Resultate erzielen.

SANFTES KRAFTTRAINING

Natürlich fühlt sich nicht jedermann zum Ironman berufen. Und ein sensibles Gemüt assoziiert die Vorstellung von Krafttraining an mechanischen Geräten in fensterlosen Räumen schon mal mit Kafkas «Strafkolonie». Doch mittlerweile ist das Angebot an Fitnessmethoden derart gross, dass selbst eingefleischte Skeptiker früher oder später zu knacken sind: asiatische Kampfsportarten, Power-Joga, Spinning, Schwimmen – für jeden gibt es die entsprechende Methode. Fest steht, dass Ausdauertraining Fett abbaut und Krafttraining für Muskelzuwachs sorgt. Doch damit der Bauch sich sichtbar verdrückt, braucht es eine spezielle Kombi aus beidem. Dr. Phil Jungen von der «SportClinic» in Zürich etwa favorisiert Pilates als modernste Methode zur Rumpfkraftigung, denn die vielerorts beliebten Crunches kommen seiner Ansicht nach nur selten richtig zur Anwendung. Christian Szepessy, Inhaber der «SportAnalyse» und des «TrainingsZentrums» im selben Hause, empfiehlt beispielweise einem vierzigjährigen «Bauch-weg-Aspiranten» zweimal die Woche Pilates. Die Mattenübungen, konzentrierte Bewegungsabläufe mit einer bewussten Atmung, flankiert vom individuell angepassten Training am «Reformer» – einer Art multifunktionaler Liege – stärken und stabilisieren die innere Rumpfmuskulatur, insbesondere die Bauchmuskeln. Das damit verbundene Vorurteil, Pilates sei nur etwas für Frauen und Tänzer, wird hinfällig angesichts der Tatsache, dass laut Szepessy gerade viele Topathleten und Profifussballer regelmässig Pilates trainieren. Denn: Was dem Profi nicht schadet, tut dem Amateur allemal gut.

DIE GOLDENE STUNDE

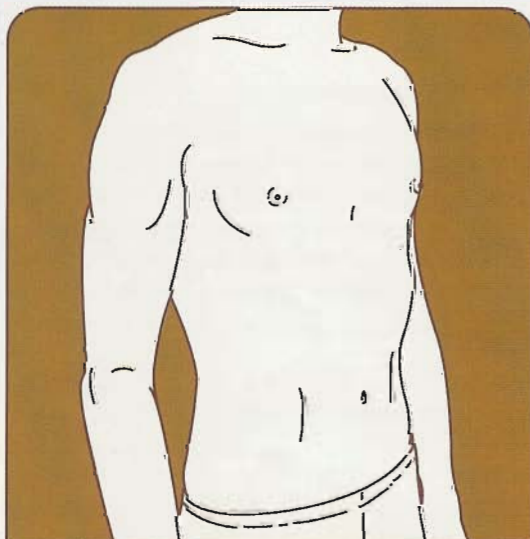
Als Ergänzung zum Kraftteil empfiehlt der Coach zwei- bis dreimal wöchentlich Ausdauertraining wie Joggen oder Inlineskating, und zwar mindestens 45 bis 60 Minuten. Bekanntlich wird hierbei der Stoffwechsel angeregt und – ist man Minimum eine halbe Stunde unterwegs – ordentlich Fett verbrannt. Der Personal-Trainer Levy Aksoy von «Holmes Place» in Zürich rät Sportmuffeln zu Schwimmen oder Walking, beschleunigtem Gehen, denn Jogging gilt häufig als zu anstrengend.

Unter der abschliessenden Dusche jedenfalls macht sich gute Laune breit, denn Sport steigert nachweisbar das Wohlbefinden. Die durchs Training stimulierte Haut nimmt straffende Körperpflege am besten auf. Das Wundermittel gibt es aber nach wie vor nicht: «Wenn Sie keine geeignete Ernährung einhalten und nicht regelmässig trainieren, werden Sie mit dem Produkt allein keinen Schlankheitseffekt sehen», erklärt dazu Matthew Teri, Vize-Präsident Product Development von Aramis Lab Series For Men. «Es hilft, die Bauchmuskeln zu betonen, es bildet sie nicht.»

LEICHTE, MEDITERRANE KÜCHE

Für Männer, die abspecken und Fett- gegen Muskelmasse eintauschen wollen, lautet die Formel: konsequente Kohlenhydratreduktion bei gleichzeitiger ausreichender Proteinaufnahme. Dazu sollte der Kalorienverbrauch durch Training erhöht werden. Nach Professor Rolf-Dieter Hesch, Antiaging-Guru und Autor von «Absolut Mann, fit bleiben und gut aussehen», ist der grösste Feind des idealen Gewichts der Alkohol. Geht es darum, den Bauchumfang zu reduzieren, heisst Regel Nummer eins –

zumindest vorübergehend – strikter Verzicht auf Alkohol. Kohlenhydrate sollten möglichst und besonders abends weggelassen werden. Statt Brot, Gebäck, Pasta, Kartoffeln und vor allem Zucker sollten Müsli, Früchte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Vollkornprodukte aufgetischt werden. Kleinere Mahlzeiten am Tag und Früchte als Snack verhindern Hungergefühle. Mediterrane Küche besteht aus viel Gemüse, Obst, Fisch sowie Olivenöl und ist bekanntlich alles andere als genussfeindlich. Sie ist ein guter Start für einen strandtauglichen Bauch, den auch Frauen mögen, die gerne kuscheln. Es muss ja nicht gleich ein Six-Pack sein.





KERNKRAFTTRAINING: PILATES
Bodenübungen auf der Matte und fakultative Einzellektionen am «Reformer», einer multifunktionalen Liege. Ziel ist es, die Kernmuskulatur, vor allem im Bauchbereich, zu stärken, die Wirbelsäule flexibel zu halten und die Haltung zu korrigieren. Dabei wird die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur ent-

lastet. Laut Pilates-Trainer Danny Birchler ist Pilates sogar eine ideale Methode, die zu einem Six-Pack führen kann, wie ihn Brad Pitt im Streifen «Troja» zur Schau trug. Zweimal wöchentlich eine Lektion.

Pilates: SportClinic, Zürich, Tel. 01 209 60 40, www.sportclinic.ch; Danny Birchler www.dannybirchler.ch; Pilatezone, Zürich, Tel. 01 380 79 59; Holmes Place, Zürich, Tel. 01 215 24 20, www.holmesplace.ch



WAFFEN AUS DER TUBE

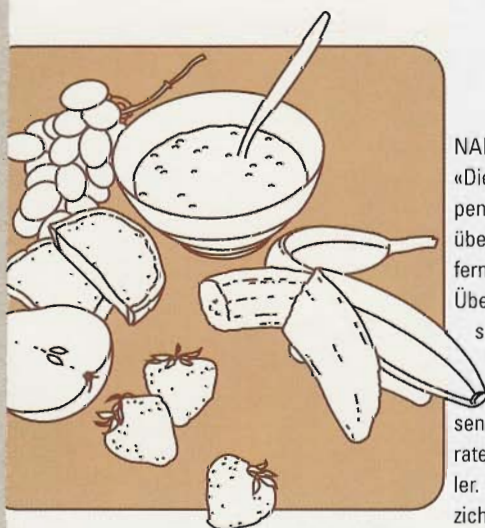
Festigende Körperpflege kann nur in Kombination mit gezieltem Training und bewusster Ernährung zum Traumbauch führen: Zu empfehlen ist etwa «Ab Rescue Body Sculpting Gel» von ARAMIS LAB SERIES FOR MEN. Das kühlende, straffende Gel wird nach Training und Dusche morgens und abends einmassiert. Oder das Koffein- und Ginseng-haltige «Abdosculpt» von BIOTHERM HOMME, das die Fettzellen wegtransportieren hilft.



DAUER(FETT-)BRENNER: WALKING UND JOGGING

Eine Alternative fürs Joggen. Dabei wird der Stoffwechsel ebenso angeregt und Fett verbrannt. Tests haben gezeigt, dass morgens bei nüchternem Magen der Fettabbau am grössten ist. Eine Tasse Tee oder schwarzer Kaffee sind jedoch vor dem Aufbruch erlaubt. Besser langsamer und länger: Der Puls sollte im Fettverbrennungsbereich liegen. Dieser ist alters- und konditionsabhängig und lässt sich mit einem Leistungstest im Fitness-Studio bestimmen, später mit einer Polaruhr kontrollieren.

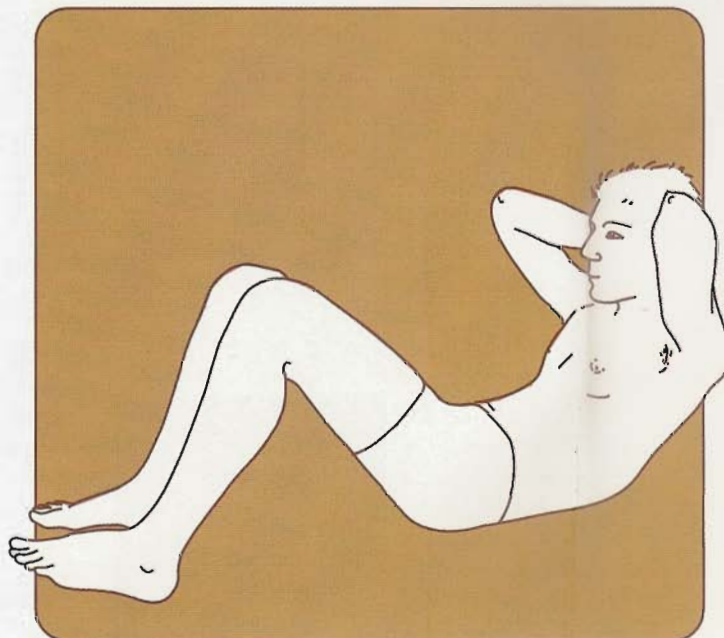
Zwei- bis dreimal wöchentlich mindestens 45 Minuten.



NAHRUNGS-STRATEGIEN

«Die drei Lebensmittelgruppen, die unserem Körper überflüssige Kalorien liefern und die Entstehung von Übergewicht begünstigen, sind die alkohol-, zucker- und weissmehlhaltigen Getränke und Speisen», weiss Ernährungsbaterin Ruth Sollberger Miller. Sie empfiehlt den Verzicht auf Alkohol, Süssigkeiten sowie Weissmehlprodukte. Stattdessen eignen sich Früchte, Müesli und Vollkornprodukte. Wichtig sind die Portionsgrössen. Bei mässiger Bewegung sollte eine Miniportion Kohlehydrate als Beilage genügen, nach dem Training dagegen darf es durchaus etwas mehr sein.

Ruth Sollberger Miller, Institut f. Ernährungsberatung und Diätetik, Zürich/St.Gallen, Tel. 01 242 01 01.



KLASSIKER: CRUNCHES

Crunches kräftigen die gerade und schräge (seitliche Übungen) Bauchmuskulatur. Am höchsten Punkt des Bewegungsablaufs, der Lendenwirbelsäulenbereich liegt dabei noch am Boden, wird kurz angehalten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückgekehrt, ohne dabei aber den Kopf abzulegen. Die Haltung der Arme bestimmt den Schwierigkeitsgrad. Hoch: Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Mittel: Die Arme werden seitlich ans Gesicht gehalten oder auf der Brust gekreuzt.

Täglich 10 bis 20 Wiederholungen.