

Fitness-Kolumne von Personal Trainer Alain Gussmann

10 Tipps für einen straffen Bauch!

Ein flacher, trainierter Bauch ist für Mann wie Frau erstrebenswert. Denn eine starke Körpermitte ist nicht nur für das äußere Erscheinungsbild und die Zufriedenheit des Menschen bedeutsam, sie bildet zusammen mit der Rückenmuskulatur das Stütz- und Haltekorsett des menschlichen Körpers. Bauchmuskeltraining ist daher sowohl aus ästhetischer wie auch aus präventiver, leistungssportlicher und rehabilitativer Sicht ein unverzichtbarer Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Viel Spaß und Erfolg!

1. Ausgewogene Ernährung Reduzieren Sie Ihren Kalorienverbrauch, ohne weniger zu essen, indem Sie die Einnahme von Fetten und Kohlehydraten auf ein Minimum senken und sich überwiegend eiweißhaltig ernähren.

2. Fettabbau durch Cardiotraining Schwimmen, Fahrrad fahren, walken, joggen sowie die Benutzung des Crosstrainers eignen sich hervorragend für ein regelmäßiges Ausdauertraining. Mindestens 2-3 mal pro Woche 40-60 Minuten.

3. Bauchmuskeltraining Arbeiten Sie mit unterschiedlichen Übungen, damit jede Faser Ihrer Bauchmuskulatur maximal gefördert wird. Trainieren Sie „gerade“, „seitliche“ und die „unteren Bauchmuskeln“ gleichermaßen.

4. Rückenstrecker-Training Bauen Sie Kräftigungsübungen für Ihren „Rückenstrecker“ in Ihr Trainingsprogramm mit ein. Viele Bauchübungen bestehen aus einem Zusammenspiel von Bauch- und Rückenstrecker-muskulatur.

5. Trainingspartner verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten, Freunden oder Bekannten und motivieren Sie sich durch ein gemeinsames Training gegenseitig.

6. Wasser Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Denn je mehr Sie zu sich nehmen, desto mehr Wasser scheidet Ihr Körper aus und umso weniger wird Ihr Körper speichern.

7. Muskeltraining Trainieren Sie alle Muskeln Ihres Körpers durch ein ausgewogenes Kräftigungsprogramm mindestens 2x pro Woche. Je mehr Muskelmasse Sie besitzen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.

8. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente Achten Sie auf ausreichende Versorgung von Vitamin C, da es die Fettverbrennung ankurbelt. Natrium und Kalium sind lebensnotwendig für die Zellfunktion. Der Knochenbau stützt sich auf Magnesium, Kalzium, Kalium und Phosphor. Spurenelemente wie Fluor, Zink, Eisen, Chrom, Kupfer und Selen braucht der Körper in nur winzigen Mengen.

9. Regeneration Ausreichender Schlaf ist unabdingbar für die nötige Trainingsenergie. Die durch das Training beanspruchte Muskulatur entwickelt sich vor allem in den Ruhephasen.

10. Erfolgskontrolle Das gute alte Kleidermaßband gibt Ihnen Auskunft über die Verteilung von Fett und Muskulatur in Ihrem Körper. Je geringer die Umfänge an Hüfte und Taille werden, desto mehr Fett haben Sie verloren.

**Gussmann's
Personal Training:**
Terminvereinbarung
mit Alain Gussmann
mobil unter (0171) 270 69 99
Ika Rieck mobil
unter (0163) 834 12 37
und Oliver Stolz mobil unter
(0176) 22 28 31 59
Weitere Infos unter
www.gussmanns.de und
www.womensfitness.de

