

Wie bekomme ich ein Sixpack?

Viele Trainierende wollen ein Sixpack haben, bekommen ihn jedoch nie. Viel zu oft werden die falschen Strategien angewendet. Gerade in den Sommermonaten steuern viele Kunden im Fitnessstudio verstärkt Ausdauergeräte an und mühen sich mit Bauchmuskeltraining ab, um dem ersehnten Ziel näher zu kommen. Die erwünschte Wirkung bleibt aber leider meist aus. Einige Fitnessstudios bieten sogar „Bauchkiller- Kurse“ an und erzählen dem Kunden, dass man dadurch ein Sixpack erzielen könne. Der unwissende Kunde glaubt dies natürlich und muss leider nach einigen Monaten frustriert feststellen, dass der Bauch genauso aussieht wie vorher. Hier wird der Hebel aufgrund von Unwissenheit und Fehlinformationen an der falschen Stelle angesetzt. So wird man nie ein Sixpack erreichen!

Wie erreiche ich ein Sixpack?

1. **Fettmasse reduzieren** – dies ist der wichtigste Punkt an dem man ansetzen muss, um ein Sixpack zu erreichen. Es gibt Kraftsportler, insbesondere im Schwergewicht, die haben riesige Bauchmuskeln und trotzdem sieht man kein Sixpack. Die Fettschicht unter der Haut überdeckt und versteckt das Sixpack. Ein Sixpack muss durch eine Körperfettabnahme „freigelegt“ werden.
2. **Sinnvolles Muskelaufbautraining** – um ein optimales Sixpack zu erzielen, musst du im Regelfall auch Muskulatur aufbauen. Dadurch wird dein Sixpack bei geringem Körperfettanteil noch besser zu sehen sein. Wenig Körperfett ohne Muskeln ergibt auch kein Sixpack. Somit ist der Standartsatz – „ein Sixpack entsteht in der Küche“ – auch nicht ganz richtig! Hierzu sind neben klassischen Bauchmuskelübungen die komplexen Grundübungen wie bspw. Kniebeuge und Kreuzheben sehr zu empfehlen. Durch die hohen Gewichte, die du bei solchen Übungen verwendest, bekommen deine Bauchmuskeln einen guten „indirekten“ Wachstumsreiz. Dies betrifft insbesondere den mittleren und oberen Bauchmuskelanteil!

3. **Direktes Bauchmuskeltraining für den unteren Bauchmuskelanteil** –
 Bei den großen Grundübungen werden primär der obere und mittlere Bauchmuskelanteil trainiert. Von daher ist der untere Bauchmuskelanteil bei vielen Kraftsportlern verkümmert. Um den unteren Anteil zum sichtbaren Wachstum anzuregen, musst du spezielle Übungen für den unteren Bauchanteil trainieren. Dies sind alle Beinanhebenübungen bei denen das Becken nach oben eingerollt wird. Diese Übungen kannst du auf der Matte, Sprossenwand, Dipsstation, Abcoaster oder auch am Hang trainieren. Wie alle Muskeln reagiert auch die Bauchmuskulatur am besten im mittleren Wiederholungsbereich (6 bis 12 Wh). Also vergesse die hohen Wiederholungszahlen (> 20 Wh), trainiere die Übungen so, dass du bei max. 15 Wh die muskuläre Ausbelastung erzielst.

Ab wann ist ein Sixpack sichtbar?

Wie bereits erläutert, ist die Höhe des Körperfettanteils ganz entscheidend für die Sichtbarkeit eines Sixpacks. Im Regelfall ist ein Sixpack bei nachfolgendem Körperfettanteil erkennbar:

- Männer unter 12 %
- Frauen unter 20 %



Wie kann ich den Körperfettanteil soweit senken?

Um den Körperfettanteil soweit zu senken das ein Sixpack zu sehen ist, musst du intelligente und ausgereifte Strategien anwenden. Grundsätzlich besteht diese Strategie aus einem sinnvollem Krafttraining und einer geeigneten Ernährungsstrategie. Vergesse dabei die Mythen der Spotreduction und des Ausdauertrainings zum Fettabbau.

Mythos Spotreduction – unter Spotreduction wird die punktuelle Körperfettreduktion an bestimmten Körperstellen durch spezielle Übungen verstanden. Dabei werden insbesondere Bauchübungen für den Bauchbereich und Adduktion- und Abduktionübungen für den Oberschenkelbereich mit hohen Wiederholungszahlen (> 20 Wh) durchgeführt. Leider ist eine punktuelle Körperfettreduktion durch spezielle Übungen nicht möglich!

Grundvoraussetzung um Körperfett abzubauen sind nicht irgendwelche Übungen sondern eine negative Kalorienbilanz. Du kannst also Bauchmuskelübungen bis zum Erbrechen durchführen, wenn du allerdings trotzdem (wie so häufig der Fall) eine ausgeglichene Kalorienbilanz hast, wirst du kein Gramm abnehmen! Des Weiteren baut der Körper in einer negativen Kalorienbilanz immer am ganzen Körper Fett ab. Du kannst nicht steuern wo du abnimmst.

Mythos Ausdauertraining – häufig glauben Menschen das sie durch Ausdauertraining Körperfett abbauen. Gerade das Laufen hat dabei einen extrem hohen Stellenwert. Dies ist jedoch ein Mythos. Um durch Sport alleine abzunehmen, muss ein sehr hohes Sportpensum (>60 min/Tag) zur Erzielung eines sehr hohen Kalorienverbrauchs umgesetzt werden (vgl. Ross et al., 2000). Dies ist in diesem Umfang jedoch für die meisten Menschen unrealistisch. Das Training hat immer eine unterstützende Wirkung in der Gewichtsabnahme. Der stärkste Hebel den man hat, ist jedoch die Kalorienreduzierung über das Essverhalten! Dieser Hebel muss unbedingt bedient werden.

Somit musst du unbedingt, parallel zu deinem Training, die Ernährung optimieren. Bist du übergewichtig, so sollte dein erstes Ziel die Normalgewichtigkeit sein. Dazu kannst du meist einfachere Strategien anwenden als es bei dem Vorhaben „Sixpack“ der Fall ist. Sehe dir hierzu unseren Expertentipp „Abnehmen vs. Definieren“ an.

Ein Sixpack erreichst du nicht mit einfachen Ernährungsstrategien, es sei denn du gehörst zu den sehr wenigen Menschen die von „Natur aus“ einen sehr geringen Körperfettgehalt haben. Um ein Sixpack zu erreichen, müssen fast alle Menschen genau auf ihre Kalorien- und Makronährstoffaufnahme achten. Dies ist im Regelfall nur mit einem kalorienbilanzierten Ernährungsplan möglich. Bei Hill-Fitness bekommst du genaue Ernährungspläne zum Erreichen eines Sixpacks.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill