

**DIY-BODY-CONTOURING**

Mit gezielten Kräftigungsübungen kann man seine Problemzonen effizient in Form bringen – z. B. die Bauchregion.



**SERIE:**  
**Traumbody-**  
**Guide**

✘ **TEIL 1: Das Knack-Po-Training**

Diese Einheit sorgt für einen Lifting-Effekt

✘ **TEIL 2: Schlanke, straffe Arme**

Das Workout gegen die Winkeärmchen

✘ **TEIL 3: Perfekter Bikinibauch**

Das ist der schnellste Weg zur schönen Mitte

✘ **TEIL 4: Ran an die Reiterhosen**

So kommen die äußeren Oberschenkel in Form

Mehr  
**FITNESS-**  
Übungen  
auf  
gesund24

**MIT DEN BESTEN ÜBUNGEN  
GEGEN JEDE PROBLEMZONE**

**DER ULTIMATIVE**

# Bikinibody- Guide

**TEIL 3** der großen Bodyshaping-Serie macht die Bauchmuskeln endlich sichtbar. Zudem formen wir uns mit diesen Übungen eine Traumtaille.

**W**ir alle haben sie. Doch nur bei den wenigsten sieht man sie: die Bauchmuskeln. „Denn zumeist“, so John-Harris-Cheftrainer Ulrich Steiner, „sind sie unter einer Fettschicht vergraben.“ Ist das der Fall, wird reines Sit-up-Training nur wenig helfen. „Es braucht einen guten Mix aus Fettverbrennung und gezieltem Muskelaufbau, um effiziente Ergebnisse zu erzielen.“ In Teil 3 der Shaping-Serie verrät der Trainer, wie man diesen Mix am besten in den Alltag integriert und welche Übungen zu einer flachen, definierten, perfekt geformte Mitte führen.

## Weniger Fett, mehr Muskeln

Ulrich Steiner rät zu einem aktiven Alltag – konkret zu einer Kombi aus regelmäßigem Kraft- sowie Ausdauertraining. Muskeln sind Fettverbrennungsmaschinen. Sie erhöhen den Grundumsatz, also den Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand, und verbrennen beim Workout auf Hochtouren Kalorien. Je besser der gesamte Körper gekräftigt ist, desto effizienter schmilzt Fett. Zusätzlich zu diesem Sport-Mix lohnt es sich, den Bauch ein- und zweimal pro Woche gezielt zu definieren. Die besten Übungen verpackte Steiner →

Fotos: Johannes Kernmayer; Model: Kristina Bue (people2people Modelmanagement); Outfit: Body von Wolford, Shorts von Gym Shark, Schuhe Veja; Make-up: Marsela Barnjak; Location: John Harris Fitness Schillerplatz.



**DAS TOP-  
WORKOUT  
FÜR DEN  
BAUCH**

## PLANK

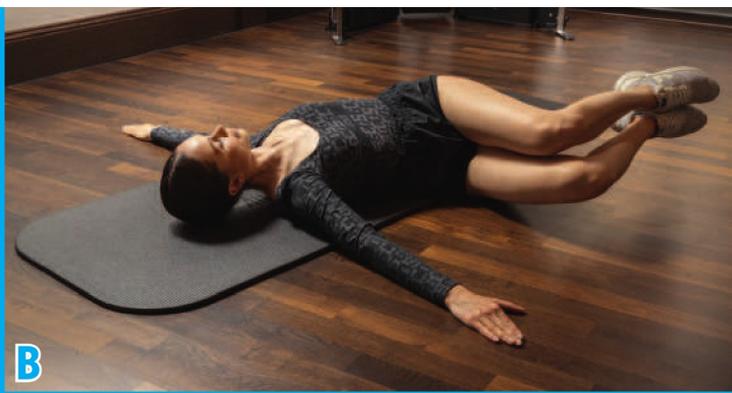
### TRAINIERT DIE KLEINE RUMPFMUSKULATUR, STABILISIERT

**Ausgangsposition:** Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab und strecken Sie beide Beine nach hinten aus, die Zehenspitzen sind am Boden. Die Schultern sind über den Ellenbogen, Halten Sie den Körper in einer geraden Linie parallel zum Boden. Jetzt werden die Gesäß- und die Bauchmuskulatur unter Spannung gebracht.

**Durchführungsdauer:** Diese Position für 20 Sekunden gehalten.



A



B

## SCHEIBENWISCHER LIEGEND

### TOP FÜR DIE SEITLICHEN BAUCHMUSKELN

**Ausgangsposition:** in Rückenlage - Hände werden seitlich auf Schulterhöhe am Boden fixiert. Jetzt die Beine angewinkelt anheben und durch Anspannen der Bauchmuskulatur verhindern, dass das Becken nach vorne kippt. Die Knie werden seitlich Richtung Boden abgesenkt, der Oberkörper bleibt fixiert. Darauf achten, dass zwischen den Knien kein großer Abstand entsteht. Langsam wieder in die Mitte zurückführen und zur anderen Seite absenken.

**Wiederholungen:** 2-mal 15 pro Seite

## PERFEKTR MIX

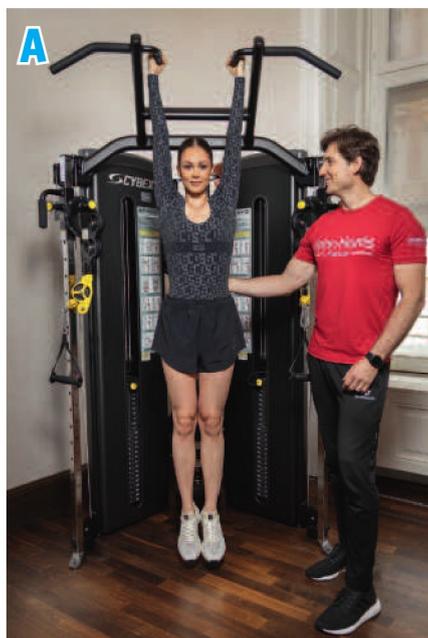
Dieses Core-Workout trainiert die gerade und die schräge Bauchmuskulatur, was für eine schöne Definition sorgt.

in dieses Problemzonen-Workout, das am besten in den bereits bestehenden Trainingsplan als Booster integriert wird.

### Die Body-Booster

Die Bauchmuskulatur unterteilt sich in die gerade und die schräge Muskulatur. Die gerade Bauchmuskulatur, also jene im Nabelbereich, zeichnet das klassische Sixpack. Die Schräge hingegen formt die Silhouette. Sie zieht sich seitlich von Rippenbögen runter zur Hüfte und definiert somit die Seiten des Rumpfes. Man nennt sie auch Obliques (Fachausdruck Musculus obliquus externus abdominis). Das Training fokussiert sich mit Side-Plank, Scheibenwischer und schrägen Crunches auf die Obliques. Mountainclimbers, Beinheben und Planke definieren zusätzlich die gerade Muskulatur. „Ein optimaler Mix für Figur und Gesundheit“, so Steiner. Denn eine gut trainierte Rumpfmuskulatur sorgt auch für eine anmutige, jugendliche Haltung und hält den Rücken topfit!

NINA FISCHER ■



A



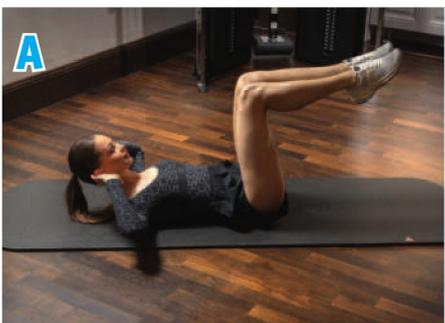
B

## BEINHEBEN HÄNGEND

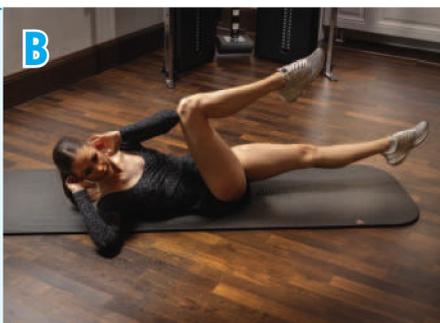
### FÜR DIE GERADE BAUCHMUSKULATUR

**Ausgangsposition:** Für diese hängende Übung (z. B. an einem Fitnessturm oder einer Klimmzugstange) benötigen Sie viel Griffkraft, alternativ können Sie Griffhilfen oder Schlaufen verwenden, in die Sie die Ellenbogen einhängen können. Zu Beginn sollte der Körper frei nach unten hängen. Die Bauchmuskeln sind angespannt. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz im unteren Rücken. Nun die Knie abgewinkelt anheben und zur Brust ziehen, darauf achten, dass der Oberkörper sich nicht bewegt und Sie nicht zu schwingen beginnen. Die Beine wieder langsam kontrolliert absenken.

**Wiederholungen:** 2-mal 10 Stück



A



B

## SCHRÄGE CRUNCHES

### TOP SHAPINGEFFEKT

**Ausgangsposition:** Rückenlage. Schulterblätter leicht vom Boden abheben. Ein Bein ist ausgestreckt, das andere ist 90 Grad angewinkelt. Bringen Sie nun einen Ellenbogen und das Knie diagonal zueinander. Wichtig ist es, den Oberkörper leicht einzudrehen und die Spannung während der gesamten Übung aufrecht zu halten.

**Wiederholungen:** 2-mal 20 Stück



## MOUNTAIN CLIMBERS

### GANZKÖRPERÜBUNG MIT FOKUS GERADE BAUCHMUSKULATUR

**Ausgangsposition:** Liegestützausgangsposition. Diese fordert bereits den Rumpf. Anschließend ziehen Sie die Knie abwechselnd nach vorne zur Brust. Achten Sie darauf, dass der Kopf immer der höchste Punkt ist und Sie die Spannung in Bauch und Rücken nicht verlieren.

**Durchführungsdauer:** 2-mal 30 Sekunden



## SIDE PLANK BECKENHEBEN

### FORMT DIE FLANKEN

**Ausgangsposition:** seitlicher Unterarmstütz, das Körpergewicht wird auf dem Fuß und dem Unterarm ausbalanciert, die Hüfte wird nach vorne gestreckt. Nun wird die Hüfte seitlich gebeugt und bis knapp über dem Boden abgesenkt (A). Bei der folgenden Streckung nach oben (B) wird die schräge Bauchmuskulatur stark kontrahiert.

**Wiederholungen:** 2-mal 10 pro Seite

# FAKTEN RUND UMS WORKOUT:

## WAS IST DAS PROBLEM?

Bei vielen Menschen, auch bei gut trainierten, ist die Bauchmuskulatur oft nicht sichtbar, da eine **Fettschicht** darüber liegt.

## WAS IST DIE LÖSUNG?

Um die vergrabenen Muskeln sichtbar zu machen, braucht es gezielte **Bauchübungen für sowohl gerade als auch schräge Bauchmuskeln** (siehe Einheit auf diesen Seiten). Und auch der Körperfettanteil muss reduziert werden. Der Trainer empfiehlt einen **sportlichen Alltags** (ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining) sowie eine dauerhaft langfristig ausgewogene, kalorienangepasste **Ernährung**, die den Fettanteil im Körper niedrig hält und trotzdem leistungsfähig macht.

## SO WIRD TRAINIERT:

Jede Übung wird zweimal hintereinander durchgeführt. Dazwischen eine kurze Erholungspause machen. Alle Übungen hintereinander durchführen. Achtung: „Dieses Training ist ein gezieltes Problemzonentraining und ersetzt kein Ganzkörperworkout. Betten Sie diese Einheit ein- bis zweimal pro Woche in Ihre Trainingsroutine ein, z. B. nach einer Laufeinheit oder in einem Ganzkörperworkout.“ Tipp: Je mehr Sie – z. B. auch im Alltag – verbrennen, desto rascher sieht man Erfolge.

## ERNÄHRUNGSTIPP:

Wer Fett verlieren will, muss Kalorien sparen. Aber fallen Sie nicht unter Ihren **Grundumsatz** (Kalorienbedarf des Körpers im Ruhezustand), sonst schaltet der Körper ins Notfallprogramm – Jo-Jo-Effekt droht.

## DER EXPERTE

Ulrich Steiner ist Personal Trainer und John-Harris-Fitness-Chef; [www.john-harris.at](http://www.john-harris.at)

