

Bauchübungen für eine schlanke Taille ? Vergiss es!



Ein schlanker Bauch, eine sexy Taille. Hoch im Kurs. Fällt auf. Ist anziehend. Verständlich, dass oft Artikel erscheinen, welches die effektivsten Workout-Bauchübungen preisgeben. Wundere dich nun nicht, wenn ich von einem maximal fünfminütigem Bauchworkout spreche, dafür die Ernährung und Krafttraining klar in den Vordergrund schiebe. Lass mich das einmal näher erläutern: Ein flacher Bauch, ein feines Muskelrelief oder gar ein knackiges Sixpack ist nicht sonderlich durch Muskeln geprägt, sondern vielmehr durch einen geringen Körperfettanteil. Schau mal ganz dünne Jungs (auch Mädchen) im Schwimmbad an: dünne, definierte Ärmchen. Wie Streichhölzer. Aber am Bauch sieht man jeden Muskel. Das bekannte Sixpack. Machen die nun viel Bauchtraining? Nein. Es ist der niedrige Körperfettanteil, der hier das Muskelrelief der zarten Bauchmuskeln hervorblitzen lässt.

Nun gut. Ein wenig Bauchtraining ist ok. Denn so pressen sich diese dünnen Muskelchen durch die oft schwammige Fettschicht hindurch, werfen dadurch auch ein paar begehrenswerte Schatten. So empfehle ich immer, dass ein Bauchtraining nur selten - ca. 1x Woche -, dafür aber richtig hart(!) stattfinden soll. Denn: „**Ein Muskel wächst nur, wenn er es unbedingt muss!**“ lautet einer der wichtigsten Trainingsregeln. Wenn nun ein ewig dauerndes Bauchtraining aus hunderten Wiederholungen mit verschiedenen Übungen erfolgt, kann das zwar im Bauchmuskelausdauerbereich interessant sein. Doch: willst du Ausdauer oder ein straffes Bauchmuskelskorsett, das seine Linien unter dem T-Shirt abzeichnet? Leider habe ich noch eine Hiobsbotschaft für dich: Dein Körper holt sich auch beim ausdauernden, härtesten Bauchtraining das Fett nicht zwangsläufig am Bauch (auch wenn das dort wie Hölle brennt). Sondern er greift da Fett ab, wo er am einfachsten drauf zurückgreifen kann(genetisch festgelegt). Ob das nun am Bauch, an den Beinen, gar im Gesicht oder am Busen ist, bleibt leider seine Entscheidung. Harte, aber wahre Worte.

Hier mein Tipp: Begrenze dich auf großartig energieverbrennende [Grundübungen des Krafttrainings](#). Trainiere damit intensiv und kurz (ca. 30, maximal 45 Minuten!). Dreimal die Woche. Das gilt auch für die Bauchmuskeln. Maximal fünf Minuten, ohne Pausen. Trainieren hart. Muss brennen. Er muss verstehen, was du von ihm willst. Nämlich eine klasse Bauchform. Bauchmuskeln reagieren auch auf harte Einheiten, nicht auf lang andauernde mit überflüssigen Verschnaufpausen! Das ist out.

Und die Ernährung? Spare Kohlenhydrate ein, so gut es dir möglich ist. Erhöhe den Eiweißanteil. Lege ab und zu mal einen [Protein 80 Shake](#) ein. Damit bleibt der kohlenhydratanteil besonders niedrig! Einfacher geht es nicht.

Verbrenne durch diese Trainings- und Ernährungskombination Körperfett. Auch dein Bauchfett. Wenn das Körperfett über den tiefer gelegten Bauchmuskeln langsam abschmilzt. Tuning für deine Taille.

Und noch etwas: **Ein großer Irrglaube, mit vielen Bauchübungen bzw. Wiederholungen gezielt am Bauch Körperfett zu verbrennen.** Körperfett verbrennt dann, wenn die Energiebilanz stimmt (die Menge der Nahrung) und auch die Qualität der Nahrung (eben kohlenhydratreduziert). Es geht darum, durch mehr Gesamtkörpermuskeln mehr Gesamtenergieverbrauch zu erreichen. Und ein Bauchtraining beansprucht nur den kleinen Bauchmuskeln! So ist ein kerniges Bein-, Rücken- und Brusttraining aufgrund des wesentlich höheren Gesamtmuskelanteils sehr viel effektiver, da diese Muskeln auch noch deutlich nach dem Training Energie verbrennt (Regenerationsprozess). Und genau das verbrennt letztendlich dann das Bauchfett.

Fokussiere ein ernsthaftes Krafttraining. Dreimal die Woche. Kurz und intensiv. Du wirst damit deinen Körper, deinen sexy Bauch bestens Formen!

Lass deine Bauchmuskeln glühen. Viel Erfolg.