

# Sixpack – Was soll den dass???

Diese **Bauchübungen** können auch den **Bauchmuskeln** des



**Männerbauchs** nichts schaden.

Jeder Mann träumt von einem **durchtrainierten Körper** und einem **Sixpack**. Hat man sich erstmal einen **Sixpack** antrainiert, läuft es mit der Frauenwelt schon viel leichter, denn für viele Frauen ist ein **harter Sixpack** ein absoluter Traum.

Er drückt Männlichkeit aus. Doch Weg dorthin ist lang und unbenötigt viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Nicht nur tägliches Training sondern auch die richtige Ernährung spielt eine sehr wichtige Rolle.

Bevor man mit dem eigentlichen **Training der Bauchmuskeln** beginnt, muß man das eigene Körperfett reduzieren. Dies ist nur möglich durch gesunde und ausgewogene Ernährung und tägliches Jogging. Ist dieses erste Ziel erreicht, kann man mit dem eigentlichen **Bauchmuskeltraining** beginnen.

Es gibt **unterschiedliche Übungen**, die auf längeren Zeitpunkt einen **Sixpack** erzeugen. Wichtig ist es, dass man bei den täglichen Übungen alle Bauchmuskeln einbezieht. Der Mensch besitzt **seitliche und mittlere Bauchmuskelgruppen**. Das heißt man muss in seinen täglichen Training stets Übungen durchführen, die direkt die seitlichen Muskelgruppen ansprechen und stets Übungen, die die mittleren Muskelgruppen trainieren.



## Übungen der seitlichen Bauchmuskelgruppen:

### 1.) der seitliche Crunch

Bei dieser **Sixpackübung** muß man sich in die Seitenlage setzen. Das obere Bein gewinkelt anheben und der obere Arm anwinkeln und die Handfläche hinter den Kopf legen. Die zweite Hand, also die untere, dient zur Stütze. Nun zugleich den Ellenbogen zum Knie und das Knie in Richtung Ellenbogen ziehen. Hierbei nicht vergessen die linke und die rechte Seite gleichmäßig und abwechselnd trainieren, sonst wirkt diese Übung auf den **Weg zum richtigen Sixpack** nicht effektiv.

### 2.) die seitliche Brücke:

Bei dieser **Sixpackübung** liegt man ebenfalls auf der Seite. Der untere Arm dient zur Stütze und ist angewinkelt. Nun bewegt man den gesamten Körper langsam nach oben. Diese Position und dessen Spannung sollte nun für einige Sekunden gehalten werden und anschließend wieder langsam absetzen. Dabei berührt nur der untere

Ellenböcken und die untere Ferse den Boden. Der restliche Körper befindet sich in der Luft.



## Übungen der mittlere Bauchmuskelgruppe

### 1.) der Crunch

Bei dieser **Übung** legt man sich waagrecht auf den Rücken. Die Arme kann man entweder seitlich am Kopf anlegen oder vor der Brust kreuzen. Das Kinn wird an die Brust angelegt. Nun versucht man die Schulterblätter nach oben zu bewegen, der untere Teil des Rücken behält dabei die ganze Zeit die Bodenhaftung. Die Arme und die Beine sind hierbei völlig passiv. Wichtig bei dieser **Sixpackübung** ist die Atmung. Beim Hochkommen wird ausgeatmet. Je stärker ausgeatmet wird, umso stärker ist die **Bauchmuskelkontraktion**. Diese Übung kann auch unterschiedlich variiert werden, indem die rechte Schulter in Richtung linken Fuß geht und umgekehrt. Je abwechslungsreicher die **Übungen**, desto effektiver ist es und desto schneller ist das Ziel des Sixpack erreicht.

## Sixpackübung für die untere Bauchmuskelgruppe

Es gibt noch **unterschiedliche Übungen** um die **tieferegelegenen Bauchmuskelgruppen zu trainieren**. Dies ist zum Beispiel durch einfaches Beinheben möglich. Man kann sich mit den Rücken an einer Sprosswand hängen und die gestreckten Beine bis in die Waagerechte heben. Diese Stellung kann man auch für einige Sekunden halten und dann wieder langsam ablassen. Bei all diesen **Sixpack-Übungen** ist es nicht wichtig, wie schnell und wieviele Wiederholungen man durchführt. Es ist viel effektiver diese Übungen langsam auszuüben und langsam Spannung aufzubauen und diese dann auch für eine kurze Zeit zu halten.

Diese **Bauchübungen** können auch den **Bauchmuskeln** des **Männerbauchs** nichts schaden.

Jeder Mann träumt von einen **durchtrainierten Körper** und einen **Sixpack**. Hat man sich erstmal einen **Sixpack** antrainiert, läuft es mit der Frauenwelt schon viel leichter, denn für viele Frauen ist ein **harter Sixpack** ein absoluter Traum.

Er drückt Männlichkeit aus. Doch Weg dorthin ist lang und unbenötigt viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Nicht nur tägliches Training sondern auch die richtige Ernährung spielt eine sehr wichtige Rolle.

Bevor man mit den eigentlichen **Training der Bauchmuskel** beginnt, muß man das eigene Körperfett reduzieren. Dies ist nur möglich durch gesunde und ausgewogene Ernährung und tägliches Jogging. Ist dieses erste Ziel erreicht, kann man mit den eigentlichen **Bauchmuskeltraining** beginnen.

Es gibt **unterschiedliche Übungen**, die auf längeren Zeitpunkt einen **Sixpack**

erzeugen. Wichtig ist es, dass man bei den täglichen Übungen alle Bauchmuskeln einbezieht. Der Mensch besitzt **seitliche und mittlere Bauchmuskelgruppen**. Das heißt man muss in seinen täglichen Training stets Übungen durchführen, die direkt die seitlichen Muskelgruppen ansprechen und stets Übungen, die die mittleren Muskelgruppen trainieren.

### **Übungen der seitlichen Bauchmuskelgruppen:**

#### 1.) der seitliche Crunch

Bei dieser **Sixpackübung** muß man sich in die Seitenlage setzen. Das obere Bein gewinkelt anheben und der obere Arm anwinkeln und die Handfläche hinter den Kopf legen. Die zweite Hand, also die untere, dient zur Stütze. Nun zugleich den Ellenbogen zum Knie und das Knie in Richtung Ellenbogen ziehen. Hierbei nicht vergessen die linke und die rechte Seite gleichmäßig und abwechselnd trainieren, sonst wirkt diese Übung auf den **Weg zum richtigen Sixpack** nicht effektiv.

#### 2.) die seitliche Brücke:

Bei dieser **Sixpackübung** liegt man ebenfalls auf der Seite. Der untere Arm dient zur Stütze und ist angewinkelt. Nun bewegt man den gesamten Körper langsam nach oben. Diese Position und dessen Spannung sollte nun für einige Sekunden gehalten werden und anschließend wieder langsam absetzen. Dabei berührt nur der untere Ellenbogen und die untere Ferse den Boden. Der restliche Körper befindet sich in der Luft.

### **Übungen der mittlere Bauchmuskelgruppe**

#### 1.) der Crunch

Bei dieser **Übung** legt man sich waagrecht auf den Rücken. Die Arme kann man entweder seitlich am Kopf anlegen oder vor der Brust kreuzen. Das Kinn wird an die Brust angelegt. Nun versucht man die Schulterblätter nach oben zu bewegen, der untere Teil des Rücken behält dabei die ganze Zeit die Bodenhaftung. Die Arme und die Beine sind hierbei völlig passiv. Wichtig bei dieser **Sixpackübung** ist die Atmung. Beim Hochkommen wird ausgeatmet. Je stärker ausgeatmet wird, umso stärker ist die **Bauchmuskelkontraktion**. Diese Übung kann auch unterschiedlich variiert werden, indem die rechte Schulter in Richtung linken Fuß geht und umgekehrt. Je abwechslungsreicher die **Übungen**, desto effektiver ist es und desto schneller ist das Ziel des Sixpack erreicht.

### **Sixpackübung für die untere Bauchmuskelgruppe**

Es gibt noch **unterschiedliche Übungen** um die **tieferegelegenen Bauchmuskelgruppen zu trainieren**. Dies ist zum Beispiel durch einfaches Beinheben möglich. Man kann sich mit den Rücken an einer Sprosswand hängen und die gestreckten Beine bis in die Waagerechte heben. Diese Stellung kann man auch für einige Sekunden halten und dann wieder langsam ablassen. Bei all diesen **Sixpack-Übungen** ist es nicht wichtig, wie schnell und wieviele Wiederholungen man durchführt. Es ist viel effektiver diese Übungen langsam auszuüben und langsam Spannung aufzubauen und diese dann auch für eine kurze Zeit zu halten.