

Verdammte Rettungsringe

Es kann schon ein Kreuz sein mit der Bauch- und Tailenregion. Da rackert man sich im Training ab, bis der Schweiß in Strömen fließt, macht Sit ups, Beinheben und Crunches, aber trotz dieser Anstrengung scheint man seinem sehnsüchtig angestrebten Ziel – eine möglichst fettfreie, attraktive Mittelpartie zu entwickeln – kein bisschen näher zu kommen.

Die Fettpolster, die sich im Laufe der Zeit an den Stellen angesiedelt haben, wo früher mal eine Taille gewesen ist, scheinen sich durch noch so viele Wiederholungen nicht beeindrucken zu lassen. Mit ähnlicher Intensität trainiert, wäre jede andere Muskelgruppe längst auf nationales Bodybuilder-Wettkampfniveau gebracht. Nur über die Form der Bauchmuskeln kann man nie so sicher sein, denn dazu müsste man sie erst einmal zu Gesicht bekommen. Eben das ist nun leider weniger Sache des Bauchtrainings als vielmehr der Ernährung und der Trainingsform. Anstelle vom täglich durchgeführten Bauchtraining sollte diese Zeit stattdessen auf Cardiogeräten (z.B. beim Indoor-Cycling), für einen Waldlauf, oder in Fitnesskursen (z.B. Tae Bo, Bodyworkout, Step-Aerobic etc.) genutzt werden. Denn bei diesen Aktivitäten geht es tatsächlich an das „Eingemachte“, da bei aeroben Belastungen die Energiegewinnung verstärkt aus Fettsäuren sichergestellt wird. Kein Wunder, dass bei wissenschaftlichen Untersuchungen die Sportler mit dem niedrigsten Körperfettanteil bei den Langzeitausdauerathleten zu finden waren. Die Untersuchungen zeigten auch, dass Diät allein, ohne begleitende sportliche Betätigung, kaum einen nennenswerten Einfluß auf den Körperfettgehalt hat. Die Gewichtsverluste setzen sich im wesentlichen aus Wasser, Glykogen und Muskelgewebe zusammen.



Eine straffe, muskulöse Bauch-Tailenpartie setzt also dreierlei voraus: Eine auf den individuellen Energieverbrauch zugeschnittene Nahrungsaufnahme, die in Phasen, in denen man die Bauchmuskeln nur noch ahnen kann, auch einmal eingeschränkt werden sollte. Dazu muß ein Mindestmaß an aerober Aktivität kommen, um ein optimales Funktionieren des Fettstoffwechsels zu gewährleisten. Und – last but not least – ist ein intensives Kräftigungstraining, dass die Muskulatur der Mittelpartie straff und attraktiv hält.

Jeder dieser drei Punkte ist für sich genommen also kaum geeignet, dass Ziel zu erreichen, erst die ausgewogene Balance zwischen ihnen macht es möglich.