

Endlich ein flacher Bauch!

Eine gut trainierte **KÖRPERMITTE** ist nicht nur attraktiv. Sie schützt und stärkt auch unseren Rücken. Wie Sie mit wenigen Übungen am Tag fit werden

Wer sagt, dass ein Waschbrettbauch nur Männersache ist? Sind die sechs Bauchmuskeln schön definiert, bringen sie auch die weibliche Körpermitte optimal zur Geltung. Die Sache hat nur einen Haken: „Frauen haben durch ihr Sexualhormon Östrogen

viel mehr Körperfett und Wassereinlagerungen als Männer“, sagt Fitness-Experte Andreas Neichsner. Um also tatsächlich auch Fettpölsterchen schmelzen zu lassen, empfiehlt er Ausdauertraining (siehe Kasten rechts) als Begleitung zu diesen sieben Top-Übungen. **A.-K. HASSE**

Hantel durchreichen

Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Kopf anheben und Bauch anspannen. Knie abwechselnd ranziehen und dabei eine Hantel unterm Knie in die andere Hand weitergeben. **3-mal, Pause, dann 7 Wiederholungen**



Zauberstab

Mit leicht angewinkelten Beinen auf den Boden setzen, Füße sind auf den Hacken abgestützt. Bauch anspannen. Flexibar-Stab (Sportgeschäft, ca. 80 €) halten und in Schwingung versetzen. **1 Minute halten**

Knie kippen

Trainiert die schrägen Bauchmuskeln: Ausgangsposition wie beim Luftradeln, dann die angewinkelten Knie anheben und nach rechts und links kippen. **3-mal, 5 Wiederholungen, steigern**



Fahrrad fahren

Auf den Rücken legen, die Hände sind hinterm Nacken verschränkt. Heben Sie die Beine im 90-Grad-Winkel an, und ziehen Sie die Zehen etwas in Richtung Knie. **2 Minuten „radeln“**

In der Luft radeln

Mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl setzen, an der Sitzfläche festhalten und Bauch anspannen. Heben Sie nun die Füße vom Boden, und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten. Hartes Training! **Ca. 1 Min. langsam in der Luft radeln**

Sit-ups

Auf den Boden legen, die Bauchmuskeln anspannen und Beine anwinkeln. Den Kopf anheben und mit geraden Armen die gestreckten Fingerspitzen nun mit Bauchmuskelfkraft gen Füße ziehen. **3-mal, Pause, 8 Wiederholungen**

Das hilft bei Muskelverspannungen

● **SAUNA** Die Schwitzkur vereint Wärme und Entspannung. **Ideal:** einmal pro Woche finnische Sauna (drei Gänge). Kalt abduschen nicht vergessen!

● **BEINWELL** Studien zeigen, dass dessen Wirkstoff Rückenschmerzen lindert, aber auch bei Zerrungen und Prellungen hilft sowie entzündungshemmend wirkt (z. B. „Traumaplant“, Apotheke).

● **ROTLICHT** Regt die Durchblutung an. Am besten dreimal täglich für je 15 Minuten vor eine Rotlichtlampe (Drogerie, ca. 10 Euro) setzen.

● **BADEN** 20 Minuten lang im warmen Rosmarinbad abtauchen. Das bringt verspannte Muskeln zur Ruhe.

Kerzengerade

Legen Sie sich auf den Rücken, und spannen Sie den Bauch an. Arme zur Seite ausstrecken. Heben Sie die Beine mit überkreuzten Füßen, und richten Sie sie gerade nach oben. Po heben. **3-mal, 7 Wiederholungen**



Ausdauertraining – das A und O beim Abnehmen

● **JOGGEN** Mit einem Kalorienverbrauch von ca. 600 kcal ist eine Stunde moderates Joggen der Fettkiller schlechthin. Schon zwei Einheiten pro Woche genügen.

● **NORDIC WALKING** Effektiver als vermutet: Etwa 90 Prozent aller Muskeln kommen bei diesem Sport zum Einsatz, der in einer Stunde rund 400 Kalorien verbrennt.