



5 TOPTIPPS VON D! SOOSTS SCHLANKMACHER

„Nicht liegen, wenn du sitzen kannst, nicht sitzen, wenn du stehen kannst, und nicht stehen, wenn du laufen kannst!“ – das ist das Credo von Karsten Schellenberg. Als Privattrainer begleitet er Schauspieler wie Franka Potente bei ihren Drehs – und zeichnet mitverantwortlich für Detlef D! Soosts neuen Klassekörper. Seine fünf goldenen Regeln für eine schöne Körpermitte:

1 REALISTISCH SEIN

Es gibt keine Sixpackgarantie für jeden, das geht schon anatomisch nicht. Aber jeder, der ein paar Kilo zu viel mit sich herumträgt, kann durch regelmäßiges, intensives Training und mit ausgewogener, gesunder Ernährung seine Bauchmuskeln sichtbar werden lassen. Also das ist doch einen Versuch wert, mit dem Training zu beginnen, oder? Wichtig ist, dass Sie sich nicht selbst unter Druck setzen, sondern mit Spaß und Weitsicht an das Bauchprojekt rangehen. Eines ist sicher: Ein trainierter, starker Bauch hilft Ihnen, gesund und fit durch den Alltag zu kommen und auch in anderen Sportarten mehr Leistung zu bringen – egal ob das Sixpack zu sehen ist oder nicht.

2 WENIGER IST MEHR

Wenn es um die Körpermitte geht, dann sind viele Leute übermotiviert. Wenn Sie dann nach sechs Wochen merken, dass der perfekte Bauch noch nicht in Sicht ist, kommt meistens der Sixpackfrust auf. Also haben Sie etwas Geduld, und gehen Sie Ihr Bauchprojekt langsam, aber zielstrebig an. Am Anfang reichen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Okay, wenn es etwas mehr sein soll, dann bauen Sie einfach immer eine Übung aus dem Workout in Ihre anderen sportlichen Aktivitäten ein – zum Beispiel nach dem Lauftraining.

3 FLEXIBEL TRAINIEREN

Geben Sie Ihren Bauchmuskeln keine Chance, sich auf den neuen Trainingsplan einzustellen. Den was für Ihre körperliche Fitness gilt, ist natürlich auch

beim Bauchmuskeltraining zu beachten: Der Körper passt sich dem aktuellen Trainingsumfang sehr schnell an. Führen Sie also die Übungen immer technisch perfekt aus, und wechseln Sie nur den Rhythmus in der Bewegung (mal etwas schneller, mal langsamer). Variieren Sie auch die Reihenfolge der Übungen, und fangen Sie an jedem neuen Trainingstag mit einer anderen Bauchübung aus dem Programm an.

4 PAUSEN EINHALTEN

Ich weiß, dass es schwer ist, gute Argumente gegen die anfängliche Euphorie zu bringen, aber nach einer anstrengenden Trainingseinheit ist ein trainingsfreier Tag einfach Pflicht. Man kann an diesen Tagen zum Beispiel spazieren gehen und die Zeit nutzen, leckere und gesunde Mahlzeiten für den nächsten Tag vorzubereiten. Denn wer hart trainiert, muss auch gut entspannen! Übrigens kann man auch in der Badewanne super relaxen: 15 Minuten bei 37 Grad sind optimal, als Zusatz eignet sich eine Mischung aus 14 Tropfen Eukalyptus-, 8 Tropfen Fichtennadel- und 3 Tropfen Salbei-Öl.

5 VERBÜNDETE SUCHEN

Trainingspartner sind gerade für Anfänger eine prima Sache. Man kann sich gegenseitig beim Sport motivieren und vor allem auch korrigieren. Dank Internet und fortgeschrittener Computertechnologie muss man nicht einmal in derselben Stadt wohnen, um ein gemeinsames Workout zu machen: Einfach den Computer einschalten, Webcam an – und dann schnell ins Netz und zusammen mit dem Freund das Bauch-Workout absolvieren.



KARSTEN SCHELLENBERG Der Berliner nennt sich „Fitnessworker“. Er bringt Schauspieler, Musiker und Models in Form – aber auch „janz normale Leute“.