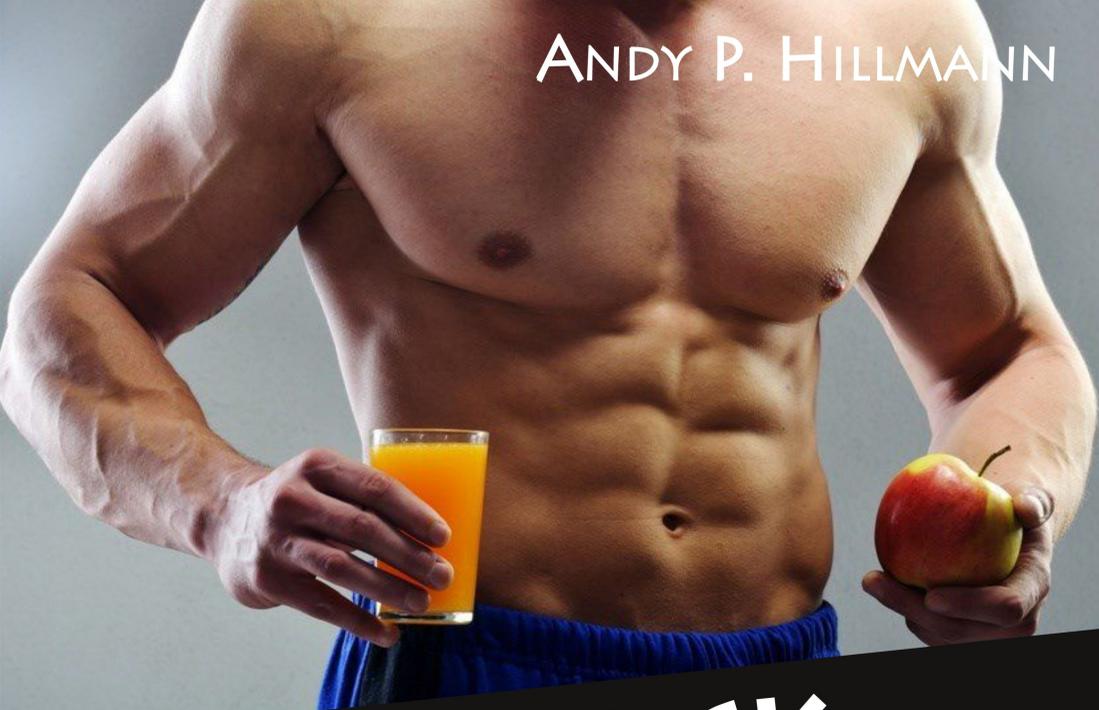


ANDY P. HILLMANN



SIXPACK

LEITFADEN

**FÜR TRAINIERTE
BAUCHMUSKELN**



EBOZON

ANDY P. HILLMANN

SIXPACK

**LEITFADEN FÜR
TRAINIERTE BAUCHMUSKELN**

EBOZON VERLAG

2. Auflage April 2018

Copyright © 2018 by Ebozon Verlag
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

www.ebozon-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: media designer 24

Titelbild © Jasmin Merdan - Fotolia.com

Lektorat, Korrektorat: Schreibbüro und Lektorat OG

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

Copyright © 2014 by Andy P. Hillmann

ISBN 978-3-95963-509-7 (PDF)

ISBN 978-3-95963-507-3 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-508-0 (Mobipocket)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung</u>	6
<u>1. Kleine Anatomie der Bauchmuskeln</u>	6
<u>2. Vier Muskelgruppen</u>	7
<u>3. Bauchmuskeltraining: Mehr als Sit-ups</u>	8
<u>4. Voraussetzungen für effektives Bauchmuskeltraining</u>	9
<u>5. Bauchtraining: Fehler vermeiden</u>	10
<u>6. Strecken statt Volumen</u>	11
<u>7. Den Körper verstehen und effektiv trainieren</u>	12
<u>8. Sukzessive Steigerung des Bauchmuskeltrainings</u>	13
<u>9. Anregung des Bauchmuskelwachstums</u>	14
<u>10. Regelmäßigkeit: Kontrolle ausüben</u>	15
<u>11. Bauchmuskeltraining: Trainingsarten</u>	16
<u>12. Muskelaufbau</u>	16
<u>13. Dynamisches Training</u>	17
<u>14. Statisches Training</u>	17
<u>15. Kraft und Ausdauer</u>	18
<u>16. Maximale Kraft</u>	18

<u>17. Kardiotraining</u>	19
<u>18. Cool-down</u>	20
<u>19. Bauchmuskeln im Alltag trainieren</u>	20
<u>20. Flacher und trainierter Bauch: Auch eine Frage der Ernährung</u>	22
<u>21. Weniger Fett - mehr Muskeln</u>	23
<u>Fazit</u>	24

Einleitung

Ein flacher und trainierter Bauch ist nicht nur das Zeichen für körperliche Fitness, sondern auch für Attraktivität. Eine straffe und trainierte Körpermitte ist das Resultat aus einem Zusammenspiel von Training und Ernährung. Wie bekommt man einen sexy Sixpack und wie sollte ein effektives Bauchtraining aussehen? Was macht ein gutes Bauchtraining aus? Können beim Training Fehler begangen werden und auf welche Dinge ist zu achten? Dieses E-Book zeigt, wie Bauchmuskeln aufgebaut und richtig trainiert werden. Wichtig ist auch, Fehler im Vorfeld zu vermeiden, damit das Training auch den gewünschten Erfolg - keine Frustration, sondern einen sexy Sixpack nach sich zieht.

1. Kleine Anatomie der Bauchmuskeln

Bevor mit dem Bauchtraining begonnen wird, ist es sinnvoll, zu wissen, welche Muskeln für den straffen Bauch verantwortlich sind. Wer seine Bauchmuskeln trainieren möchte, sollte zudem wissen, welche Muskelpartien wo angesiedelt sind. Durch diese Kenntnis weiß man auch beim Training besser, welcher Muskel trainiert wird. Die Bauchmuskulatur besteht aus vier Muskelgruppen, die im Folgenden angeführt sind.