BODYBUILDING

DEFINIERTE BAUCHMUSKELN

Training. Ernährung. Psychologie.

Berend Breitenstein

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buches basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen als Athlet, Coach und Ernährungswissenschaftler.

Bevor Sie die in diesem Buch gemachten Trainings- und Ernährungsempfehlungen in die Praxis umsetzen, ist es empfehlenswert, Ihre Gesundheitstauglichkeit durch einen Arzt untersuchen zu lassen.

Der Herausgeber, die Firma Books on Demand, und ich als Autor übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung der Inhalte in diesem Buch auftreten können.

Über den Autor

Berend Breitenstein, geboren 1964, ist lizenzierter Bodybuilding-Trainer, aktiver Natural Bodybuilder und Ernährungswissenschaftler (Dipl. oec. troph.). Während seiner Profi-Athleten-Laufbahn nahm er an internationalen Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen in New York City (USA, 1998), Atlantic City (USA, 2000), Bridgetown (Barbados, 2004), Iowa (USA, 2008), Miami (USA, 2012) und Nitra (Slowakei, 2014) teil.

2003 gründete er die GNBF e. V. (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation), die sich für die Verbreitung und Popularisierung des gesunden, drogenfreien Bodybuildings in Deutschland einsetzt.

Berend Breitenstein ist der Verfasser von 20 Büchern zum Thema Natural Bodybuilding, die in mehrere europäische Sprachen und ins Englische übersetzt wurden.

Seit 2010 ist er Chefredakteur des Magazins „NBB & F“ (Natural Bodybuilding & Fitness).

Als DVD sind von ihm erschienen: „Natural Training. Erfolgreicher Muskelaufbau ohne Doping“ (2001), „Men’s Power Body – Natürliches Bodybuilding“ (Polyband 2001), die „Natural Hardcore Training Serie“, Teil 1 bis 4 (2006) und „Lebenslange Fitness und Top-Body“ (2014).

www.berend-breitenstein.de
www.gnbf.de

SAM
International
CUSTOM MADE
www.sport-trofeje.sk
55

INBA Weltmeisterschaft 2014
Masters-Klasse über 50 Jahre – 4. Platz (von 11 Teilnehmern)

INHALT

Vorwort

Das Training für definierte Bauchmuskeln

- Anatomie der Bauchmuskulatur
- Optimales Training für eine gemeißelte Mittelpartie
- Die besten Übungen
- Beispielhafte Trainingsprogramme
- 15 goldene Trainingsregeln für definierte Bauchmuskeln

Die Ernährung für definierte Bauchmuskeln

- Wie viele Kalorien täglich?
- Richtige Lebensmittelauswahl für maximalen Körperfettabbau
- Präferenzliste zur Lebensmittelauswahl
- Optimiertes Mahlzeitentiming für maximalen Körperfettabbau
- Beispielhafte Tagespläne zur Ernährung für definierte Bauchmuskeln
- 15 goldene Ernährungsregeln für definierte Bauchmuskeln

Die Bedeutung der Psyche für definierte Bauchmuskeln

- Der Einfluss des sozialen Umfelds für den Körperfettabbau
- Stress als Dickmacher
- Psychologische Erfolgsfaktoren für definierte Bauchmuskeln

Übungsverzeichnis

Literatur

VORWORT

Wohlgeformte, gut definierte Bauchmuskeln sind für eine attraktive Körperentwicklung von herausragender Bedeutung. Ein flacher, gut trainierter Bauch mit einer deutlich sichtbaren Muskelzeichnung steht bei vielen Menschen für ein Sinnbild von Fitness und Gesundheit.

In der Tat ist eine schlanke Taille eine wesentliche Voraussetzung für die im Natural Bodybuilding angestrebte V-förmige Erscheinung des Oberkörpers. Die Reduktion des Bauchfetts gilt ebenfalls als äußerst empfehlenswerte Maßnahme zur Förderung der Gesundheit; beispielsweise durch Senkung des Risikos, an Diabetes Typ 2 oder Arteriosklerose zu erkranken. Darüber hinaus sind starke Bauchmuskeln wichtig für die Stabilität der Körpermitte und können so dem Auftreten von Rückenschmerzen wirkungsvoll entgegentreten.

Für eine gemeißelte und maximal fettfreie Mittelpartie ist das Zusammenspiel von Training, Ernährung und Psyche wichtig. Noch so intensives Training wird nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen, wenn die Ernährung nicht auf den Körperfettabbau ausgerichtet ist und der Athlet unter ständiger Anspannung im Berufs- oder Privatleben steht. Training, Ernährung und Lebensstil sind Partner, deren optimal aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel eine der wesentlichen Voraussetzungen für die Entwicklung einer Top-Bauchmuskulatur ist. Dieses Buch beinhaltet daher neben den besten Übungen für die Bauchmuskeln auch Tipps für eine Ernährung, mit der Sie das Körperfett effektiv zum Schmelzen bringen sowie ergänzende Empfehlungen

bezüglich des Lebensstils und der Denkweise für eine knallhart definierte Mittelpartie.

Mit besten Wünschen
für Ihr Training,

Berend Breitenstein

DAS TRAINING FÜR DEFINIERTE BAUCHMUSKELN

Anatomie der Bauchmuskulatur

Für das optimale Training der Bauchmuskulatur ist die Kenntnis darüber, aus welchen hauptsächlichen Muskeln der Bauchbereich besteht und wie diese Muskeln arbeiten, eine wichtige Voraussetzung. Beginnen wir dieses Kapital daher mit etwas Anatomie – aber ich darf Sie beruhigen: Es geht hier nicht darum, nach dem Lesen der folgenden Zeilen eine medizinische Prüfung bestehen zu können, sondern einzig um eine möglichst praxisnahe Erläuterung der wichtigsten anatomischen Grundlagen für das optimale Training der Bauchmuskeln.

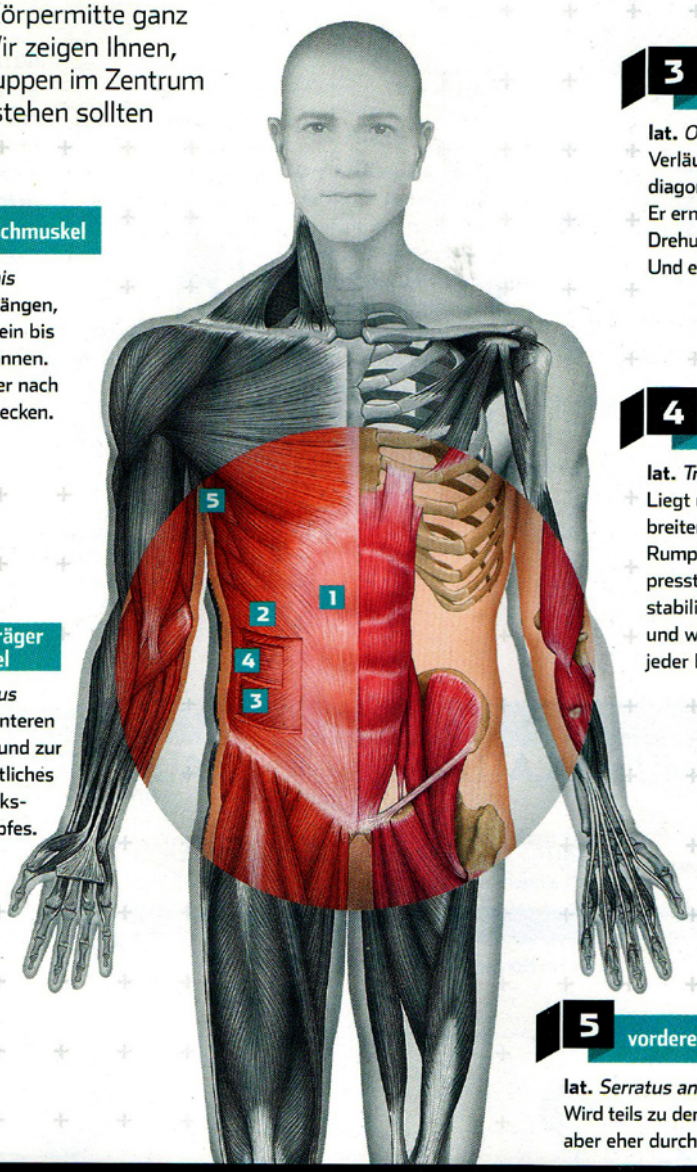
Der gerade Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis) neigt den Oberkörper nach vorne und hebt das Becken. Dieser Muskel wird beispielsweise durch die Übung „Crunch auf der Flachbank“ (**S.** →) und die Übung „Beinheben, liegend auf der Flachbank“ (**S.** →) trainiert. Der äußere und der innere seitliche schräge Bauchmuskel (Musculus obliquus externus abdominis und Musculus obliquus internus abdominis) beugt und dreht den Rumpf. Der seitliche schräge Bauchmuskel wird durch Übungen wie z. B. „Beinheben, hängend mit stark angewinkelten Knien und seitlicher Drehung“ (**S.** →) besonders gut trainiert.

Der quer verlaufende Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis) ist ausschlaggebend für das Zusammenpressen des Bauches (Bauchpresse) und das Absenken der Rippen. Außerdem ist dieser Bauchmuskel beim Ausatmen beteiligt. „Planks mit gestrecktem Oberkörper“ (**S.** →) sind eine sehr

effektive Übung für das Training des quer verlaufenden Bauchmuskels. Obwohl der vordere Sägezahnmuskel (Musculus serratus anterior) anatomisch gesehen nicht zur Bauchmuskulatur gehört, sondern dem Schultergürtel zugeteilt ist, spielt auch dieser Muskel eine wichtige Rolle für das Gesamterscheinungsbild definierter Bauchmuskeln. Übungen wie beispielsweise „Überzüge mit der SZ-Stange“ (**S.** →) oder „Überzüge, kniend am Seil“ (**S.** →) sind hervorragend dazu geeignet, den vorderen Sägezahnmuskel zu trainieren.

BAUCH IM BLICK

Lernen Sie Ihre Körpermitte ganz genau kennen. Wir zeigen Ihnen, welche Muskelgruppen im Zentrum Ihres Interesses stehen sollten



1 gerader Bauchmuskel

lat. *Rectus abdominis*
Er besteht aus 2 Strängen, die sich vom Brustbein bis zum Schambein spannen. Neigt den Oberkörper nach vorn und hebt das Becken.

2 äußerer schräger Bauchmuskel

lat. *Obliquus externus*
Zieht sich von den unteren Rippen zum Becken und zur Mitte. Aufgaben: seitliches Beugen, Rechts-/Links-drehungen des Rumpfes.

3 innerer schräger Bauchmuskel

lat. *Obliquus internus*
Verläuft an den Seiten der Taille diagonal abwärts zum Becken. Er ermöglicht seitliches Beugen, Drehungen des Oberkörpers. Und er stabilisiert Ihren Rumpf.

4 querer Bauchmuskel

lat. *Transversus abdominis*
Liegt unter dem Sixpack wie ein breiter Gürtel. Er stabilisiert den Rumpf, formt die Taille. Zudem presst er den Bauch zusammen, stabilisiert so die Wirbelsäule und wird deshalb bei praktisch jeder Bauchübung mittrainiert.

5 vorderer Sägezahnmuskel

lat. *Serratus anterior*
Wird teils zu den Bauchmuskeln gezählt, aber eher durch Brustübungen trainiert.

Quelle: „Die Muskelbibel von Men's Health – Alles für Ihr Sixpack, Beilage 09/2011“
Illustrator: Markus Voll

Optimales Training für eine gemeißelte Mittelpartie

Grundsätzlich ist das Training der Bauchmuskeln recht unkompliziert, denn es sind nur einige wenige Bewegungen nötig, um den gesamten Bauchbereich effektiv zu trainieren. Im Wesentlichen sind es zwei Bewegungsabläufe, die den Bauchmuskeln ihre Dichte und ihre Waschbrettform verleihen.

Crunch – das Aufrichten des Oberkörpers (primäres Training der oberen Bauchmuskeln)
Beinheben – das Anheben der Beine (primäres Training der unteren Bauchmuskeln)

Zur Durchführung dieser beiden Bewegungen sind grundsätzlich keine besonderen Trainingsgeräte erforderlich. Aus meiner Sicht können Sie sehr gut auf Bälle, High-Tech-Maschinen oder anderes Brimborium als Trainingsmittel für das Bauchmuskeltraining verzichten. „Keep it simple“ – das Training der Bauchmuskulatur sollte nicht unnötig verkompliziert werden, und am Ende des Lesens eines Ratgebers für definierte Bauchmuskeln (so wie dieses Buch) sollte nicht Verwirrung, sondern Klarheit über das effektive Training des Sixpacks bestehen.

Ergänzend zur Durchführung von Crunch und Beinheben ist moderates Training des seitlichen schrägen Bauchmuskels und das gezielte Training des vorderen Sägezahnmuskels empfehlenswert. Von einem intensiven Training des seitlichen schrägen Bauchmuskels ist eher abzuraten, denn bei stark ausgeprägter Muskelhypertrophie in diesem Bereich besteht die Gefahr, dass der Taillenumfang zunimmt und die Taille so insgesamt breiter erscheint. Das seitliche Drehen der Beine während des Beinhebens oder das seitliche Drehen der Arme während des Trainings von Crunch genügt aus meiner Erfahrung, diesen Bauchmuskel optisch „auszufeilen“. Der vordere Sägezahnmuskel hingegen sollte – so wie der gerade Bauchmuskeln auch – durch intensives Training zu optimaler Entwicklung gebracht werden.

Stellt sich nun die Frage, mit welchem Belastungsumfang (Anzahl der Sätze), mit welcher Reizdauer (Anzahl der Wiederholungen pro Satz), mit welcher Reizdichte (Pausen zwischen den Sätzen), mit welcher Belastungsintensität (Höhe der verwendeten Gewichte) und mit

welcher Reizhäufigkeit (Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten) die Bauchmuskeln am besten trainiert werden. Für das Erzielen bestmöglicher Trainingsergebnisse sollten alle diese vier genannten Termini auf die jeweilige Leistungsstufe des Athleten abgestimmt sein:

Beginner – 0 bis 6 Monate Trainingserfahrung
Fortgeschrittener – 6 bis 12 Monate Trainingserfahrung
Weit Fortgeschrittener – ab 12 Monaten Trainingserfahrung

Auch die jeweilige Trainingsphase (Aufbau- oder Definitionsphase) ist für die Planung des Bauchmuskeltrainings von Bedeutung.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, innerhalb einer Trainingseinheit für die Bauchmuskulatur zwischen 2 und 9 Sätzen zu absolvieren, je nach Leistungsstufe und Trainingsphase des Athleten. Für das Training der Bauchmuskeln sollten Sätze ohne zusätzliches Gewicht vorgesehen werden und mit höheren Wiederholungszahlen pro Satz (zwischen 15 und 35) gearbeitet werden.

Diesbezügliche Ausnahme sind fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Athleten, die als Ergänzung des Bauchmuskeltrainings ohne zusätzliches Gewicht gelegentlich auch 2 bis 3 Sätze mit Zusatzgewicht und 6 bis 10 WH pro Satz für ihre Bauchmuskeln machen sollten. Das Training mit Zusatzgewicht entwickelt effektiv die Dichte innerhalb der Bauchmuskulatur und verleiht der Mittelpartie ein besonders athletisches Aussehen. Die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen sollten generell kurz gehalten werden (maximal 1 Minute). Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Athleten können ihre Bauchmuskeln besonders effektiv durch den Einsatz von Supersätzen und Tri-Sets bearbeiten (siehe Kapitel „Beispielhafte Trainingsprogramme“, **S. 67 bis 77**).

Die maximal zeitliche Dauer des Bauchmuskeltrainings sollte 15 bis 20 Minuten nicht überschreiten – kurz, knackig und ständige Spannung in den Muskeln lautet die Devise! Je nach Leistungsstufe und Trainingsphase empfehlen sich zwischen 2 und 6 wöchentliche Trainingseinheiten für die Bauchmuskeln. Dabei ist nicht zu vergessen, dass die Bauchmuskeln auch beim Training von vielen anderen Übungen bereits angespannt werden müssen, um die Mittelpartie zu festigen. Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie würden Kniebeugen mit der Langhantel oder Langhantel-Kreuzheben

durchführen und dabei Ihre Bauchmuskeln nicht anspannen – undenkbar!

Bezüglich des besten Zeitpunktes für das Bauchmuskeltraining scheiden sich die Geister. Einige Athleten verbinden das Training der Mittelpartie mit dem Aufwärmen innerhalb einer Trainingseinheit, andere (und dazu zähle ich mich selbst auch) ziehen es hingegen vor, die Bauchmuskeln am Ende einer Trainingseinheit gezielt zu belasten. Entscheiden Sie nach Ihrem persönlichen Gefühl, wann für Sie der beste Zeitpunkt für das Bauchmuskeltraining ist.

Aufbauphase – Training der Bauchmuskulatur

	Belastungsumfang (Anzahl der Sätze)	*Reizdauer (Anzahl der WH)*	*Reizdichte (Länge der Pausen)*	*Reizhäufigkeit (Trainingshäufigkeit/Woche)*
Leistungsstufe				
Beginner	2–3 Sätze	10–20 WH	ma×. 1 Minute	1–2 × pro Woche
Fortgeschrittener	3–5 Sätze	15–25 WH	30–60 Sekunden	2–3 × pro Woche
Weit Fortgeschrittener	4–6 Sätze	20–35 WH	30–60 Sekunden	3–4 × pro Woche

Hinweis:
* Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Athleten sollten in jeder zweiten oder dritten Trainingseinheit 1 bis 2 Sätze mit Zusatzgewicht für jeweils 6 bis 10 WH pro Satz trainieren.

Definitionsphase – Training der Bauchmuskulatur

	Belastungsumfang (Anzahl der Sätze)	*Reizdauer (Anzahl der WH)*	*Reizdichte (Länge der Pausen)*	*Reizhäufigkeit (Trainingshäufigkeit/Woche)*
Leistungsstufe				
Fortgeschrittener	4–6 Sätze	15–25 WH	0–60 Sekunden	3–5 x pro Woche
Weit Fortgeschrittener	6–9 Sätze	20–35 WH	0–30 Sekunden	4–6 x pro Woche

Hinweis:
* Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Athleten sollten in jeder zweiten oder dritten Trainingseinheit 2 bis 3 Sätze mit Zusatzgewicht für jeweils 6 bis 10 WH pro Satz trainieren.

Ausdauertraining für den Körperfettabbau

Bauchmuskeltraining an sich verbrennt nicht besonders viele Kalorien, sondern kräftigt und formt in erster Linie die Mittelpartie. Damit das Sixpack aber deutlich sichtbar wird, ist ein möglichst niedriger Körperfettanteil Voraussetzung. Neben einer entsprechenden Ernährung (**S. 79 bis 98**) ist das Ausdauertraining beispielsweise in Form von Laufen oder Radfahren oder dem Training auf dem Stairmaster oder dem Ellipsentrainer außerordentlich gut dafür geeignet, überschüssigen Fettdepots den Kampf anzusagen.

Damit Ausdauertraining (Cardio-Training) seine optimale Wirkung für den Körperfettabbau entfalten kann, sollten folgende Aspekte bezüglich der Häufigkeit, der Dauer, des Tageszeitpunktes, der Intensität und der Methodik dieser Trainingsform beachtet werden.

Häufigkeit des Ausdauertrainings

Mit welcher Häufigkeit das Cardio-Training absolviert werden sollte, hängt vom Körpertyp, dem aktuellen körperlichen IST-Zustand und der Trainingsphase ab, in der sich der Sportler gerade befindet. Es ist gut nachvollziehbar, dass ein Athlet, der 10 bis 15 kg Übergewicht in Form überflüssiger Fettdepots mit sich herumschleppt, und für den deutlich sichtbare Konturen seiner Bauchmuskeln momentan nur Wunschdenken ist, häufiger Ausdauer trainieren sollte als ein Athlet, dessen Körpergewicht nur 3 bis 5 kg über seinem Bestgewicht liegt, und bei dem die Bauchmuskeln bereits leicht unter der Haut „durchschimmern“. Bezüglich der Häufigkeit des Ausdauertrainings spielt auch der Zeitraum eine Rolle, in dem Sie Ihre Bauchmuskeln gut definiert sehen möchten. Falls Sie mehrere Wochen oder sogar mehrere Monate für den Körperfettabbau einplanen, dann sind vergleichsweise weniger wöchentliche Cardio-Einheiten erforderlich, als wenn Sie Ihre Top-Form innerhalb von 4 bis 6 Wochen erreichen möchten (natürlich immer unter Berücksichtigung Ihres aktuellen körperlichen IST-Zustandes). Grundsätzlich empfehlen sich – je nach Körpertyp, Leistungsstufe und Trainingsphase des Athleten – zwischen 2 und 6 wöchentliche Ausdauertrainingseinheiten. Der zu Fettansatz neigende Endomorph fährt prinzipiell besser mit häufigeren Cardioeinheiten (3- bis 5-mal pro Woche), der athletisch gebaute Mesomorph profitiert sehr gut von 2 bis 4 wöchentlichen Cardio-Einheiten, und für den sehr schlanken Ektomorph (Hardgainer) empfiehlt sich Ausdauertraining für maximal 2-mal pro Woche.