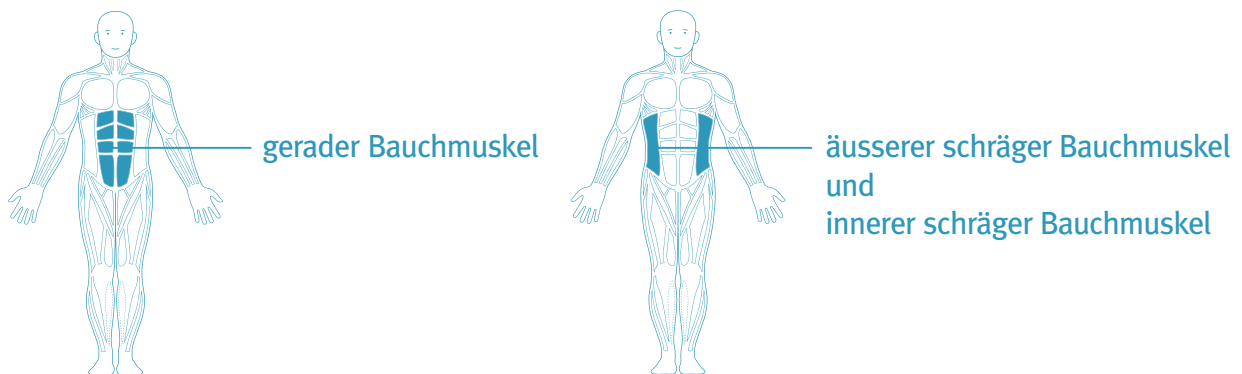


## experts

### Alles rund um Ihren Bauch

Wozu sind die Bauchmuskeln da? An welchen Geräten werden sie trainiert? Und was gibt es beim Training zu beachten? Exersuisse beantwortet Fragen rund um Ihren Bauch.

#### Welche Bauchmuskeln gibt es?



Die Bauchmuskulatur besteht grundsätzlich aus verschiedenen Schichten: der oberflächlichen Schicht und den darunter liegenden tieferen Schichten.

Die oberflächliche Bauchmuskulatur umfasst zur Hauptsache den geraden Bauchmuskel, der für das «Sixpack» verantwortlich ist, sowie die schrägen Bauchmuskeln. Die darunter liegende Schicht beherbergt unter anderem den Hüftbeuger. Gemeinsam sind diese Muskeln dafür mitverantwortlich, dass wir den Rumpf beugen und drehen können.

#### Was gibt es beim Training der Bauchmuskulatur zu beachten?

##### Tipp 1

Den Bauch zu straffen oder ein «Sixpack» zu erhalten ist für viele Trainierende ein wichtiges Trainingsziel. Exersuisse stellt optimale Trainingsgeräte zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Bauchmuskulatur isoliert trainieren können. Achten Sie bei jeder Übung darauf, dass einzig und allein Ihre Bauchmuskeln arbeiten. Stellen Sie dazu das Gewicht so ein, dass Ihre Bauchmuskulatur nicht überfordert wird und vermeiden Sie, dass zum Beispiel die Arme mitziehen. Die Arme sind bei diesen Übungen nur die Verbindung zum Gerät. Mit dem optimalen Trainingsgewicht stellen Sie die bestmögliche Trainingswirkung sicher.

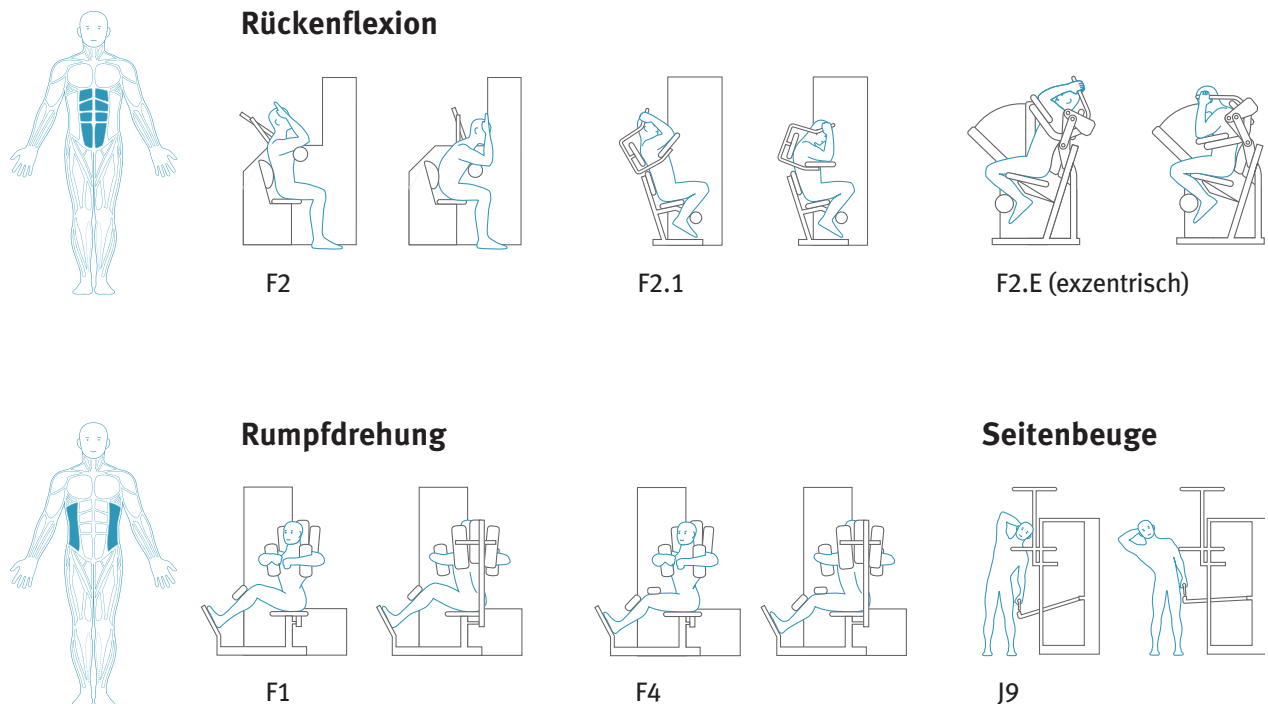
##### Tipp 2

Achtung: Der Bewegungsumfang der Bauchmuskulatur ist nicht sehr gross. So nützt es zum Beispiel auf der F2, F2.1 und F2.E nichts, mit der Nase fast die Knie zu berühren. Stoppen Sie die Bewegung dann, wenn die Spannung am grössten ist. Das ist wie bei einer Feder: Wenn die Feder ganz zusammengedrückt ist, hat weiteres Drücken keinen Effekt mehr.

### Tipp 3

Fixieren Sie sich auf den Geräten F1 und F4 so gut als möglich. Denken Sie daran: Es ist nur für 60 bis maximal 90 Sekunden. Ziel der Fixierung ist es, dass sich Ihre Knie und Ihr Becken während der Übung nicht bewegen.

### Welche Geräte bietet Exersuisse für das spezifische Training der Bauchmuskulatur an?



### Gut zu wissen

Falls Sie etwas mehr Bauch aufweisen als von Ihnen gewünscht: Entgegen landläufiger Meinung ist es nicht möglich, gezielt an einer bestimmten Körperstelle, zum Beispiel am Bauch, Fett abzubauen. Wo man zuerst Fett ansetzt und verliert, ist genetisch bedingt. Jedoch wird mit Krafttraining das gesamte Unterhautfettgewebe gestrafft – mit der Wirkung, dass der Körper klare Konturen erhält. Diese Straffung bringt optisch oft mehr als ein, zwei Kilos weniger auf der Waage.