

## **Einleitung: Yes you can!**

Frauen himmeln ihn an, und Männer sind schlicht neidisch, wenn sie den portugiesischen Fußballhelden Cristiano Ronaldo mit nacktem Oberkörper sehen. „The most sexiest Footballplayer of the world“ titelte gar eine Gazette. Gemeint ist vor allem der Waschbrettbauch mit Six packs. Fachleute meinen: Ronaldo habe den perfekten Körper und er gelte als der schönste Fußballer der Welt.

Was macht einen flachen Bauch und in Vollendung einen Waschbrettbauch nur so erotisch? Warum geraten Frauen regelmäßig in Ekstase und Verzückung, wenn sie die Chippendales mit ihren Muskelbodys in Tanzshows sehen? Man muss es ganz klar sagen: Waschbrettbauch ist der Inbegriff für Jugend, Gesundheit und Schönheit. Ein flacher Bauch ist einfach appetitlicher und schöner anzusehen als ein schwabbeliger Bierbauch oder Frauen mit „Rettungsring“. Ein flacher Bauch ist wesentlich erotischer. Und die Männer, die dahinter stehen, sind schlichtweg begehrenswerter. Frauen im Bikini mit straffem Bauch und strammem Hinterteil sind der Eyecatcher schlechthin.

Auch Frauen mit flachem Bauch sind wesentlich attraktiver als mit einem Rettungsring um die Hüften. Wenngleich das Thema flacher Bauch für Frauen weniger virulent ist. Da kommt es mehr auf die oberen Rundungen an, und die dürfen bekanntlich durchaus etwas üppiger ausfallen. Six packs bei Frauen sind eher weniger gefragt, weil es bei den wenigen Bodybuilder-Frauen manchmal eher abstoßend auf Männer wirkt. Eine stark muskulöse Frau mit ausgeprägten Bizeps und extremen Beinmuskeln wirkt männlich dominant, ja auf Männer eher beängstigend. Sie könnte einen Mann ja auf die Matte werfen.

Aber nichts desto trotz will Frau ja auch ihren neuen Bikini zur Schau stellen. Und da kommt eine Strandfigur mit flachem Bauch gerade recht. Insofern ist das Thema für Frauen natürlich auch sehr interessant. Und in Kombination mit einem straffen Hinterteil für das Bikini-Unterteil ist fast jede Frau für ein entsprechendes Training zu haben. Dazu kommt noch das Thema Schwangerschaftsgymnastik. Denn Frauen müssen vor allem nach der Geburt ihren Bauch wieder straff in Form bekommen. Da ist flacher Bauch angesagt, und das muss trainiert werden.

Erotik, Knackigkeit und Standfestigkeit kommen als Argumente bei einem flachen Männerbauch mit Six packs hinzu. Doch bis zum perfekten Waschbrettbauch ist es leider harte Arbeit. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute aber folgt gleich hinterher: Jeder kann sich seine Six packs wie Ronaldo erarbeiten – sogar noch mit 60! Es ist keine Utopie. Ja, Sie haben richtig gehört: Auch Otto Normalverbraucher kann glänzen wie Ronaldo und ebenso begehrt für Frauen werden. Yes you can! – ist die klare Botschaft. Ist das nicht eine Atem beraubende Aussicht? Frauen kreischen vor Entzückung, wenn sie Sie plötzlich so sehen! Ein flacher Bauch ist auch für Sie drin!

Man kann aber auch getrost mit einem Märchen gleich aufräumen: Bauchmuskeltraining bis zum Erbrechen bringt leider keinen Waschbrettbauch. Da können Sie sich noch so anstrengen und Ihren Bauch noch so mit Training schinden: Das klappt nicht. Denn Fett kann man nicht gezielt mit Übungen abbauen, sondern nur über ein Minus im Kalorienhaushalt erreichen. Abgebaut wird dann, wo es der Körper für richtig hält, und das ist zudem bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Aber um einen flachen Bauch zu bekommen und die Six packs zur Geltung zu bringen, muss erst mal das Fett weg. Denn das überlagert

die Muskeln. Der Bauch muss also flach werden, um die knackigen Muskeln sichtbar zu machen. Wenn Sie also zu einem Waschbrettbauch oder auch „nur“ zu einem flachen Bauch kommen wollen, dann reicht nicht nur ein Muskelaufbau-Training. Es muss durch gezielte Ernährung der Körperfettanteil verbrannt werden. Nur mit beiden Programmen gleichzeitig kommen Sie Ihrem Ziel näher. Stellen Sie also Ihre Ernährung erst einmal um.

Aber noch eins: Die Bauchmuskeln sind die mitunter am schwierigsten zu trainierenden Muskeln überhaupt. Professor Dr. Klaus-Michael Baumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg räumt auch mit einem weit verbreiteten Vorurteil auf: „Es stimmt eben nicht, dass Menschen ab einem gewissen Alter keinen Waschbrettbauch mehr bekommen können.“ Aber es liege in der Natur der Sache, dass Menschen mit wachsendem Alter immer träger würden, weniger Energie verbrennen und damit automatisch Muskeln verlieren würden. Insgesamt hätten Menschen mit zunehmendem Alter weniger Körperspannung. Mit regelmäßigem Training könne man dagegen gezielt etwas unternehmen. Man kann also auch mit 60 noch einen flachen Bauch anstreben – aber eben mit relativ mehr Aufwand als in jüngeren Jahren. Genauso können Sie mit gezieltem Training auch noch einen 50-Jährigen zum Marathonlauf bringen. Das funktioniert – alles nur Willens- und Trainingssache!

Woher stammt übrigens der Begriff Waschbrettbauch? Früher hatten die Frauen in der Waschküche eine Art Rubbelbrett. Es war ein Holzrahmen mit einem aufgesetzten wellenartigen Blech. Darüber rubbelten die Frauen ihre feuchte, eingeweichte Wäsche, um den Schmutz zu entfernen. Das Rubbelbrett ersetzte in früheren Zeiten die Vor- und Rück-Trommelbewegungen heutiger moderner, elektrischer

Waschmaschinen. Das Waschbrett hat somit ähnliche Erhebungen wie die sichtbaren Muskelpartien auf einem knackigen Männerbauch.

Übrigens Six pack ist ein etwas irreführender Begriff. Mit Six packs meint man die in sechs Partien oder Päckchen sichtbaren Bauchmuskeln. Schaut man bei einem trainierten Body genau hin, dann wird man sogar acht Muskelpäckchen bei Anspannung auf dem Bauch erkennen.