



**DAS WAMPE-WEG-TEAM**

Ziel erreicht: **schlank & stark** mit Food-Plan und Kraft-Aus-

Ein weiter Weg vom Speckgürtel zum flachen Bauch: Zimmermeister **Matthias Wald** (38, links) und Real-schul-Referendar **Timo Hussain** (28) haben zusammen rund 25 Kilo verloren. Und noch mehr Fett, denn sie haben parallel schweres Muskelgewebe antrainiert. Jetzt heißt es: Dranbleiben!



**DAS SIXPACK-TEAM**

Ziel erreicht: **Waschbrett** dank Power-Training und cleverer

Online-Redakteur **Sebastian Prigge-meier** (30, links) und Aufnahmeleiter **Daniel Vorwerk** (32) hatten ein hartes Los: Zulegen für mehr Muskelmasse, gleichzeitig Fett abbauen für den Six-pack-Look. Die passende Strategie war gefragt - und der richtige Feinschliff im



TEXT: OLIVER BERTRAM

# MISSION ERFÜLLT!

Diese vier haben es geschafft: In 4 Monaten mit Hilfe von Men's Health zum Traumbauch. Im letzten Teil der **BestBauch-Serie** präsentieren Ihnen die Kandidaten neben ihren sagenhaften Ergebnissen jede Menge selbst erprobte Feinschliff-Kniffe. On top gibt's reichlich Tipps von Experten, wie Sie ga-



**Das Wampe-weg-Team  
KAMPF GEGEN DIE KILOS**

**(1) Matthias Ernährungstipps zur dauerhaft guten Alltags-Figur**

- **Einmal pro Woche Großeinkauf**  
Etwa Huhn, Fisch, Hüttenkäse, Tomaten, Möhren. Mit Gesundem im Haus greift man weniger zu "bösen" Sachen.
- **Natürliche Sattmacher bevorzugen**  
Davon gibt's eine Menge - siehe oben, aber auch anderes Gemüse / Salat.
- **Dünneres Brot, mehr Belag**  
Brot dünner schneiden. Für Volumen sorgen Sie mit gesunden, kohlenhydratarmer Gurken-/Tomatenscheiben.
- **Ei als Sättigungsbeilage**  
Bei jeder Brotzeit ein Ei - dafür lieber an Kohlenhydraten (Brot) sparen.
- **Pizza speciale**  
Matses Pizzabäcker weiß Bescheid, andere könnens auch: Auf Wunsch dünnen Teig (=weniger Kohlenhydrate).
- **Süßes entschärft**  
Matse liebt Gummibärchen. Sie auch? Einfach einfrieren, dann ein halbes

# »Alles in meinem Leben hat sich in vier Monaten verbessert«

**E**s ist vollbracht: Die bewegtesten, bewegendsten vier Monate meines Lebens sind rum! Dieses Abnehm-Projekt hat mir einen neuen Körper geschenkt, so viel ist klar. Von meinem damaligen Kadaver habe ich zwölf Kilo abgeschüttelt (im letzten Jahr über 20 Kilo). Aber das ist nicht alles: Mein Blutdruck hat sich normalisiert, ich bin auf dem besten Wege, die Beta-Blocker abzusetzen. Wahnsinn! Auch sonst hab ich mich verändert, es geht schon lange nicht mehr nur ums Abnehmen: Ich hab wieder Verantwortung in meinem Leben übernommen. Klingt hochtrabend, ist aber so. Dafür brauchte ich einen Anstupser – mein Respekt an die Menschen mit solch kühnen Ideen, liebes Men's Health-Team!

**Mit entscheidend war und ist die Ernährungsumstellung.** Meine Erfahrung: Der neue Schmaus muss im Alltag funktionieren, Spaß und Lust machen. Mit welchen Nahrungsmitteln im Detail, muss jeder selbst herausfinden. Hauptsache **wenig Kohlenhydrate** (1). Und lernt zu genießen, Leute! Wenn

es was zu feiern gibt, dann feiert. Aber Achtung: Mit den Leckereien des Lebens haushalten! Alles in Maßen statt in Massen. Wer allerdings glaubt, nur mit Weglassen von Leckerlis ans Ziel zu kommen, der täuscht: Ohne Sport ist die Mission Abnehmen zum Scheitern verurteilt! Viel Sport. Deshalb ist ein gutes Zeitmanagement das A und O. Macht es einfach so einfach wie möglich. Alle Sporttermine finden sofort einen festen Platz im Planner. Am besten gleich das **Leben neu drauf ausrichten** (2). Ich habe anfangs den Fehler gemacht, das Training jeweils ans Tagesende zu hängen. Das war schnell Stress pur. Also strickte ich meine restliche Freizeit um die Trainingseinheiten herum. Einige Faulenzerstunden mussten dran glauben, aber das war eh nur vergeudete Zeit.

**Wichtig ist natürlich, dass die Partnerin mitmacht.** So wie Nicole, die ich mit in den Workout-Wahnsinn hinein gezogen habe. Ohne zu übertreiben: Die letzten vier Monate brachten die größte Veränderung in unseren 19 Jahren Beziehung. Mehr als Zusammenziehen damals, oder, Nicole? Dann habe ich



**AUF DER SIEGERTREPPE** Es sieht vielleicht so aus, aber Matthias nimmt den Alltagssport nicht auf die leichte Schul-

**Die Mega-Metamorphose von Matthias Wald (38 Jahre, 1,85 Meter)**



	→ Vorher	→ nach dem 1.Monat	→ nach dem 2.Monat	→ nach dem 3.Monat	→ nach dem 4.Monat
<b>Gewicht</b>	• 100,3 kg	• 95,4 kg	• 93,3 kg	• 90,8 kg	• 88,6 kg
<b>Körperfett</b>	• 25,2 %	• 23,7 %	• 21,5 %	• 19,8 %	• 14,5 %
<b>Bauchumfang</b>	• 101 cm	• 98 cm	• 96 cm	• 94 cm	• 90 cm
<b>Brustumfang</b>	• 109 cm	• 109 cm	• 102 cm	• 103 cm	• 103 cm
<b>1000-m-Lauf</b>	• 4:40 Min.	• 4:24 Min.	• 4:19 Min.	• 4:13 Min.	• 3:52 Min.

FOTOS: DIRK MATHESIUS (2), ANDRÉ DRUSCHEL (3)

überrascht festgestellt, wie viele Menschen sich da draußen mit dem Thema Abnehmen und Fitness beschäftigen. Überall, wo ich hinkomme, laufe ich offene Türen ein. Alte Bekannte, die auseinander gegangen sind wie ich und nicht weiter wissen. Andere, die in der Thematik drin sind und mit denen man sich wunderbar austauschen kann. Oder auf der Arbeit, wo wir gemeinsam frühstücken: Seit meinem Abnehm-Projekt klappt manch einer mit der Müsli-Schale (fettarme Milch, versteht sich), und es gibt immer mehr magere Wurst oder Hüttenkäse auf dem Tisch.

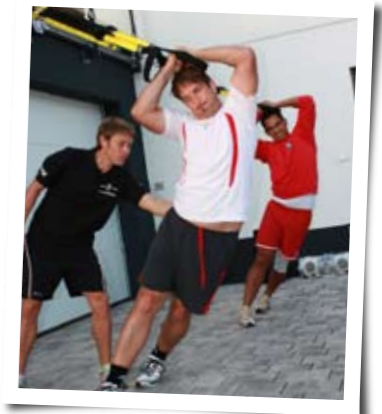
**Glaubt, mir, Leute: Was ich kann, das könnt Ihr schon lange.** Der eigene Traumkörper ist absolut keine Hexerei. Aber denkt dran: Der Ranz ist nicht in vier Wochen angefressen worden. Habt also Geduld. Schnappt Euch Euren schlaffen Body, formt ihn – und seid bereit für die Dinge, die diese Veränderung noch so alles ins Rollen bringt.

**Denn wie zu Beginn gesagt: Es geht bei mir inzwischen um viel mehr** als ums Abnehmen. Mein Gott, ich werd' doch jetzt nicht sentimental, aber dieses Abnehm-Projekt hat mir die Augen geöffnet. Leute, die Speckschichten haben so einiges überlagert! Heute bin ich kerniger, motivierter, frischer am Werk. Und ich habe wieder den Blick für die wichtigen Dinge in meinem Leben bekommen. Zum Beispiel, wie toll die Beziehung mit Nicole ist. Das war manchmal im Alltag alles zu selbstverständlich geworden. Ein guter Fitness-Coach von mir meinte kürzlich: „19 Jahre kennt Ihr Euch? Wird's da nicht mal Zeit...?“ Was soll ich sagen, er hat Recht. Und bevor ich wieder die Kurve nicht kriege, geb ich mir jetzt selbst einen Anstupser. Ich mach's offiziell, hier und heute in der Men's Health: Nicole, mit Dir macht alles richtig

➔ Mehr Lebensqualität wie Matthias ziehen Sie aus **allen Folgen der Serie** mit **Tipps zu Training und Ernährung: MensHealth.de/**

**(2) So bleiben Sie dauerhaft in Form ohne Jojo-Effekt**

- **Jojo liegt in Ihren Genen**  
Die sind aufs Fett-Abspeichern programmiert - ein Schutzmechanismus aus der Urzeit, in der es oft nichts zu Futtern gab.
- **Die Rechnung ist einfach**  
Haben Sie abgenommen, müssen Sie weniger essen, um nicht wieder zuzunehmen. Denn Ihr Grundbedarf ist abhängig vom Körpergewicht. Faustformel: 1,1 Kalorien pro kg Körpergewicht und Stunde. Beispiel für einen Mann mit 80 kg: 1,1 x 80 x 24 = 2112 Kalorien Tagesumsatz (Ruhezustand).
- **Bauen Sie Muskeln auf!**  
Die wichtigste Regel, um schlank und fit zu bleiben. Muskeln steigern den Grundumsatz dauerhaft und pushen den Körper beim Zugriff auf hartnäckige Depotfette.
- **Lassen Sie sich Zeit**  
Regel Nummer zwei: Niemals hungern! In Notzeiten drosselt der Körper den Energiebedarf dauerhaft, Sie nehmen hinterher schneller zu. Lieber zum Abnehmen mehrere Monate Zeit lassen.
- **Bleiben Sie aktiv**  
Halten Sie den Stoffwechsel regelmäßig und dauerhaft in Schwung. Es reicht schon, 30 Minuten in der Mittagspause spazieren zu gehen.
- **Wecken Sie Bedürfnisse**  
Wer wenigstens drei bis sechs Monate gesund isst und regelmäßig trainiert, wird körperlich spüren, wie gut ihm das tut. Ist dieses Gefühl angekommen, springt kaum einer mehr ab.
- **Gönnen Sie sich was**  
Nichts ist hinderlicher für eine grundsätzliche Lebensumstellung ohne Jojo-Effekt als übermäßiger Ehrgeiz. Gönn-



**Bänder-Dehnung** Coach Sascha sorgt dafür, dass Matthias und Timo ordentlich in den Seilen hängen



**WAFFEN DER FRAUEN** Ab sofort übernehmen Tina und Nicole das Coaching. Das Lächeln täuscht: Wer zu langsam schnippelt - 50 Liegestütze!

**(3) Die vielen kleinen Trainingseinheiten des Alltags**

**• Kommt Zeit, kommt Fitness**

Einen Tag pro Woche an Handy oder Uhr einen stündlichen Alarm einstellen. Geht er los, jeweils zehn Klimmzüge, Liegestütze, Crunches, einen kurzen Sprint oder Ähnliches absolvieren - je nachdem, wo Sie gerade sind und was Sie vor Ort nutzen können.

**• Zwei Fliegen mit einer Klappe**

Lohnendes Multitasking bei Alltagsaufgaben: Kniebeugen beim Zähneputzen, Einbeinstand beim Brotschmieren, Herumlaufen beim Telefonieren, Bauchanspannen beim Duschen.

**• Die guten alten Zeiten**

Mehrmals pro Woche Hand anlegen, wo sonst Maschinen die Arbeit abnehmen: Geschirr abwaschen, das Auto mit der Hand säubern, Wäsche aufhängen statt in den Trockner.

**• Wieviel haben Sie auf der Uhr?**

Ihr Minimal-Ziel sollte sein, etwa 30 Kalorien für jedes Kilo Körpergewicht pro Woche in Form von Training und Bewegung im Alltag zu verbrauchen.

# »Aus der Nummer komme ich nicht mehr raus - zum Glück«

Die nagelneue Top-Form will Timo nicht mehr missen. Gut, dass er seine Freunde infiziert hat: Jetzt ist er umgeben von

**A**m besten passt wohl der Begriff bewusstseinsweiternd auf die letzten vier Monate. Zu Beginn hatte ich mich bei diesem Bauchweg-Projekt auf eine Riesen-Quälerei eingestellt. Aber die Zeit verging wie im Flug, denn ein Aha-Erlebnis folgte auf das andere. Kohlenhydratarmes Essen am Abend etwa ließ meine Pfunde nur so purzeln. Ebenso Wasser als Ersatz für meinen massenhaften Fruchtsaft-Verbrauch. Diese und viele andere minimale Stellschrauben, zusammen mit intensivem Training und der Einsicht, auch **im Alltag aktiver** (3) zu werden, haben

eine Riesenwirkung. Ich denke, Matse und ich sind die besten Beispiele dafür.

**Ein professioneller Coach, so wie wir ihn hatten, ist dabei von Vorteil.** Wer ernsthaft abnehmen oder grundsätzlich fitter werden will, kommt meiner Meinung nach nicht umhin, sich zeitweise von einem professionellen Trainer in den Allerwertesten treten zu lassen. Der hilft, diesen Punkt aus Bequemlichkeit und Angst vor körperlicher Anstrengung zu überschreiten. Meine Erfahrung: Nach wenigen Wochen sitzen die neuen Gewohnheiten. Dann bekommt das Ge-

schwitze beim Training und das Geziere am Kuchenbüffett einen Sinn.

**Dann liegt's natürlich an einem selbst, bei der Stange zu bleiben** (4). Ich gehe jetzt zweimal die Woche ins Studio, dazu etwa dreimal Laufen oder Schwimmen. Ab und zu trainiere ich zudem Zuhause. Und ich spiele jeden Freitag zwei Stunden Badminton - fertig ist das ausgewogene Trainingsprogramm. Dienstreise oder Urlaub sind auch kein Problem: Laufschuhe gehen immer ins Gepäck, und auf meinen letzten Urlaubstripp in die USA habe ich den Schlingentrainer mitgenommen. Schon lustig, unter der Freiheitsstudie mit dem TRX an einer Laterne zu hängen und Übungen zu machen.

**Die beste Methode, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben:** Infiziert Eure Umwelt mit dem Fitness- und Ernährungsfieber! Ich habe inzwischen eine kleine Trainingsgemeinschaft aus dem Freundeskreis rekrutiert. Im Team geht's immer einfacher. Erst vor ein

paar Tagen haben wir in meiner Bude wieder einen Zirkel aufgebaut und den gemeinsam durchgestanden. Und die treueste Trainingspartnerin habe ich direkt neben mir: Meine Freundin Tina unterstützt mich mit vollem Einsatz. Dafür bekoche ich sie mit meinem Kumpel Patrick oft wunderbar in unserem „Kochzirkel“. Patrick ist ja Profikoch, zusammen sind wir immer auf der Suche nach leckeren und kohlenhydratarmen Rezepten.

**Alles in allem hätten die vier Monate nicht erfolgreicher sein können.** Ich habe nicht für die Coaches und Men's Health, sondern für's Leben gelernt. Ich fühle mich heute wie nie zuvor, aus der Nummer komme ich nicht mehr raus ;-) Im Ernst, natürlich will ich diesen Zustand weiterhin halten. Dabei bin ich guter Dinge, denn alle Weichen sind gestellt. Ich denke, gesund zu leben ist ein wenig wie Radfahren: Hat man's einmal drauf, verlernt

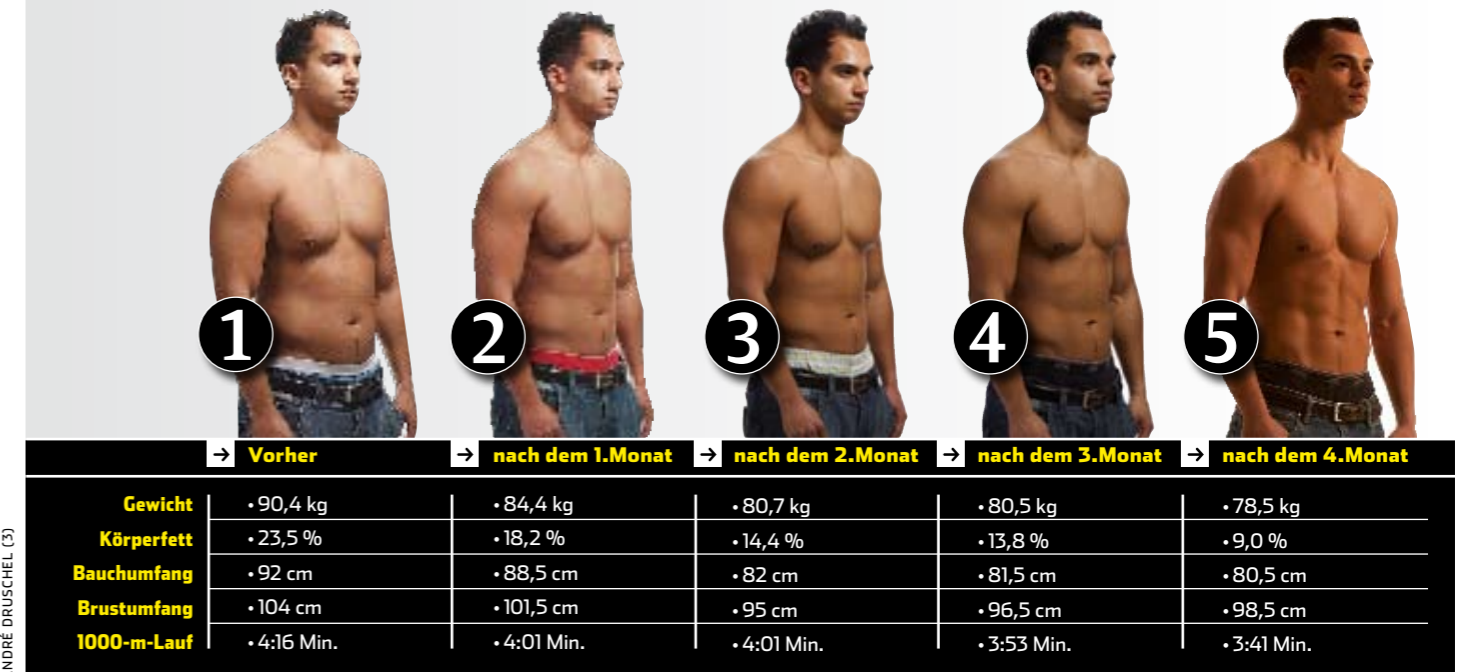
➔ **Werden Sie wie Timo ein neuer Mensch. Seine Trainingspläne und die leckersten Abnehm-Rezepte gibt hier: [MensHealth.de/](http://MensHealth.de/)**



Sascha Wingefeld betreut Sportler. Und Sie! Buchen Sie Ihr Men's Health-Best-Bauch-Programm: [www.provitacoaching.de](http://www.provitacoaching.de)

**DAS TRAINER-FAZIT NACH 16 WOCHEN** „Knapp 50 Pfund haben die beiden abgespeckt, das ist beachtlich. Besonders freut mich aber, dass mein Rundum-Trainingsansatz gegriffen hat: die Jungs sind deutlich athletischer geworden, haben sowohl einen definierteren als auch wesentlich leistungsfähigeren Körper bekommen. Noch zwei, drei Monate, und Matse und Timo laufen problemlos einen Marathon. Nun kann ich die beiden guten Gewissens ins Leben entlassen, denn sie haben nicht nur meine Trainingspläne abgerissen, sondern dank Disziplin und Freude über die Erfolge Feuer gefangen. Die Bestätigung meines Abschluss-Mottos: Selbstvertrauen ist wie ein Muskel - es

So erstaunlich entwickelte sich **Timo Hussain** (28 Jahre, 1,80 Meter)



FOTOS: DIRK MATHESIUS (1), ANDRÉ DRUSCHEL (3)



**Das Waschbrett-Team  
SIEG FÜR DIE MUSKELN**

**(1) Basis-Tipps zum Bauch-Tuning**

- **Ganz normales Muskelgewebe**  
Den Bauch nicht übertrieben eine Stunde am Stück, sondern wie alle anderen Muskel trainieren: mit normalen Wiederholungen, Pausen und hoher Intensität (zum Beispiel durch Zusatzgewichte beim Beinheben und Crunches).
- **Ganz geschickte Essensverteilung**  
In der Feinschliff-Phase Süßes (wenn überhaupt) nur morgens, mittags/nachmittags eher herzhaft und abends möglichst nur noch Eiweißhaltiges essen.
- **Ganz spielerisches Training**  
Gehen Sie verstärkt zum Kicken oder auf den Tennis-Court: Sportsportarten haben einen hohen Ausdaueranteil und trainieren in hohem Maße den Rumpf mit. Auch Ideal: Kampfsport wie Boxen.

# »Ich habe gelernt, gut für meinen Körper zu sorgen«

Dem Stadium, einfach nur Muskeln auf- und Fett abbauen zu wollen, ist Sebastian entwachsen. Er lebt jetzt rundum

**N**achgezählt habe ich noch nicht. Aber es müssen Tausende Sit-ups, Kniebeugen und Putenschnitzel gewesen sein, die wir durch- beziehungsweise uns reingezogen haben. Und ich habe nicht ein einziges Mal geschwänzt! Soviel Disziplin habe ich mir selbst nicht zugetraut. Aber das **Sixpack** (1) lockte, und ich habe alles dafür getan: Zum Beispiel konsequent Rolltreppen ignoriert, und wenn die Oberschenkel nach dem Training noch so brannten. Auch heute mache ich das noch. Ich stelle mir einfach vor, dass ich mit jeder Treppenstufe ein paar Fettzellen zermalme. Guter Nebeneffekt: Die gesunde Lebensweise wird im wahrsten Sinne alltäglich, denn die Gedanken sind stets darauf ausgerichtet, sich und seinem Körper was Gutes zu tun.

**Insgesamt musste ich nur eine Woche** aussetzen, natürlich ausgerechnet im letzten Monat, weil ich mir eine dicke Bronchitis eingefangen hatte. Die Quittung bekam ich in der Abschluss-Untersuchung. Da ist mein

Körperfett-Anteil wieder auf über 13 Prozent gestiegen. Aber ganz ehrlich: Da muss man durch. Denn wenn wir eines in den letzten vier Monaten gelernt haben, dann das: Der Körper braucht intensive Pflege. Dazu gehört auch, Krankheiten in Ruhe auszukurieren.

**Gelernt haben wir zudem: Ohne Disziplin läuft nicht viel.** Deswegen meine Empfehlung: Macht das Training zu einem festen Bestandteil wie Zeitung lesen, Zähne putzen oder Bundesliga-Tippenspiel-Tipps abgeben. Ich habe mir angewöhnt, früh morgens zum Krafttraining zu gehen. So bin ich einer der ersten im Gewichte-Park, Gedrängel gibt's da nicht. Die Luft im Studio ist zu Tagesbeginn viel besser, und nach dem morgendlichen Training komme ich viel ausgeglichener durch den Tag. Besonders gut finde ich bei dieser Lösung, dass ich nach Feierabend bei meiner Süßen herum hänge, nicht am Latzug.

**Mein 70-Kilo-Ziel habe ich zwar nicht erreicht, aber** ich war zwischendurch auf 68 Ki-



**NIX WASCHLAPPEN - WASCHBRETT!**  
Sebastian setzt sich in der Bauchmaschine hochgradig unter Druck

## Die wunderbare Wandlung von Sebastian Priggemeier (30 Jahre, 1,73 Meter)



	→ Vorher	→ nach dem 1. Monat	→ nach dem 2. Monat	→ nach dem 3. Monat	→ nach dem 4. Monat
<b>Gewicht</b>	• 63,3 kg	• 65 kg	• 66 kg	• 66,4 kg	• 66,9 kg
<b>Körperfett</b>	• 9,6 %	• 11,3 %	• 13,7 %	• 11,4 %	• 13,2 %
<b>Bauchumfang</b>	• 77 cm	• 78 cm	• 79 cm	• 78 cm	• 77,5 cm
<b>Brustumfang</b>	• 92 cm	• 96 cm	• 98 cm	• 97 cm	• 98,5 cm
<b>Bankdrücken</b>	• 70 kg (max., 1 Wdh.)	• 75 kg (max., 1 Wdh.)	• 75 kg (max., 1 Wdh.)	• 80 kg (max., 1 Wdh.)	• 82,5 kg (max., 1 Wdh.)
<b>Sit-ups</b>	• 9 (in 1 Min.)	• 25 (in 1 Min.)	• 26 (in 1 Min.)	• 28 (in 1 Min.)	• 26 (in 1 Min.)

ILLUSTRATIONEN: BASTIAN GROSCURTH; FOTO: DIRK MATHESIUS

logramm, für mich ein riesiger Erfolg. Ich habe fast drei Kilogramm reine Muskelmasse aufgebaut – unfassbar! Und im nächsten halben Jahr knacke ich auch noch die 70-Kilo-Marke. Denn ich mache natürlich weiter! Sonst wären ja alle Flüche beim Bankdrücken und den Kniebeugen umsonst gewesen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für mich: Es ist unglaublich anstrengend, die letzten Gramm Bauchspeck über dem Sixpack abzutrainieren. Kein Wunder, wenn man jahrelang Pizza und Bier in sich reinschlingt. Das ist eben schwer in wenigen Wochen zu korrigieren. Zukünftig denke ich drei Mal darüber nach, ob die fettige Pizza wirklich sein muss.

**Kleine Sünden sind natürlich erlaubt, vor allem, wenn** ich mein selbstgestecktes Ziel von vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche durchhalte. Zwei Ausdauerseinheiten und drei Krafttrainingseinheiten in der Woche, verteilt an verschiedenen Tagen, tun mir gut. Und damit mein Mega-**Hardgainer**.

**Stoffwechsel** (2) die mühsam aufgebaute Muskulatur nicht direkt wieder verfeuert, esse ich weiter sehr proteinreich. Ganz wichtig: Morgens zum Frühstück mixe ich meinen Shake. Denn ohne Frühstück verliere ich unweigerlich Gewicht. Aus dem gleichen Grund trinke ich auch in Zukunft direkt nach der Trainingseinheit einen Protein-Kohlenhydrat-Shake. Und es gibt noch etwas, was ich zukünftig beim Workout einhalten werde: Die Mini-Satzpausen von 60 Sekunden. Die sind zwar hart, aber extrem effektiv.

**Natürlich gibt's noch andere fiese Methoden, den Feinschliff voranzutreiben** (3). Bei allem Trainings-Enthusiasmus darf man aber auch nicht vergessen: Muskeln sind nicht alles im Leben. Denn in diesem Projekt habe ich nicht nur ein Sixpack bekommen, sondern mit Coach und Leidensgenossen

➔ In Bestform wie Sebastian - seine **Trainings-Tipps** sowie alles zur **optimalen Ernährung** finden Sie unter: [MensHealth.de/sebastian](http://MensHealth.de/sebastian)

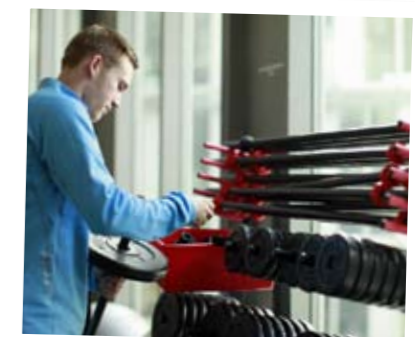
**(2) Die Hardgainer-Formel**

So klappt's mit dem Masseaufbau: Die Formel zeigt, wie viel Kalorien Sie täglich essen müssen, ohne Fett zu werden. **(Zielgewicht x 2,2) x (Krafttrainingsstunden pro Woche + 9,5)**  
Beispiel: Sie wollen auf 70 Kilo zulegen und investieren etwa fünf Stunden pro Woche in Krafttraining. Dann rechnen Sie: (70 x 2,2) x (5 + 9,5) = 154 x 14,5 = 2233 Kalorien / Tag.

**(3) Intensivierungstechniken für knallharte (Bauch-)Muskeln**

Mit diesen knackigen Kniffen holen Sie das Letzte aus der Muskulatur heraus. Für die ersten beiden Techniken gilt: maximal 1-2 Übungen pro Training, je Muskelgruppe nur eine Technik.

- **x-Faktor** Angelehnt an so genanntes Faszien-Stretch-Training (FST), bei dem möglichst viel Blut in den Muskel gepumpt werden soll. Dazu nach den normalen Sätzen weitere 5 Sätze à 15 Wiederholungen (leichtes Gewicht, kurze 20-Sekunden-Pausen) absolvieren.
- **Speed-up** Anstelle der üblichen Wiederholungszahl pro Satz über 60 Sekunden lang Vollgas geben. Aber nur bei Übungen mit eigenem Körpergewicht wie Situps, Kniebeugen, Liegestütze.
- **HIT-Training** Fordert jeden Muskel in kürzester Zeit maximal. Dazu im ganzen Workout langsam ohne Schwung arbeiten (etwa 8 Sekunden für eine vollständige Wiederholung). 8-10 Wiederholungen, Gewicht so wählen, dass nach der Letzten nichts mehr drin ist. Dann mit Reduktionssätzen, Teilbewegungen noch weitere Wiederholungen erzwin-



**Wechselzone** Für Sebastian ist klar: Die Erde ist eine Hantelscheibe

(4) Die fünf effektivsten Übungen für den Sixpack-Feinschliff

• **Klappmesser** Rücklings hinlegen, Arme hoch strecken. Dann: Oberkörper und Beine zugleich um 45 Grad anheben. Rücken gerade! Halten, zurück, ohne Schultern und Kopf abzulegen.

• **Crunches im Stütz** In Unterarmstütz gehen: Oberarme unterhalb der Schultern, Rumpf anspannen, der Körper bildet eine Linie. Dann: Linken Ellenbogen und rechtes Knie unterm Körper zusammen führen. Kurz halten, zurück. Nächste Wiederholung Seite wechseln.

• **Knieheben im Hängen** An Klimmzugstange hängen. Hüfte kippen, Oberschenkel minimal anziehen. Dann: Aus dem Bauch heraus Knie anziehen, bis die Oberschenkel etwa waagrecht sind. Dabei jedes Mal abwechselnd Hüfte nach links und rechts kippen (das jeweilige Knie ist näher an der Brust).

• **Rumpfdrehen mit Medizinball** Seitlich 50 cm neben eine Wand setzen. Auf der abgewandten Seite Medizinball ablegen. Knie anziehen, Füße aufstellen, geraden Oberkörper zurücklehnen (45 Grad). Dann: Medizinball greifen, explosiv mit Rumpfdrehung gegen die Wand werfen, auffangen. Oberkörper stets geneigt, Rücken gerade halten. Im nächsten Satz Seiten wechseln.

• **Beinscheren-Crunches** Rücklings hinlegen, Hände hinter den Kopf, gestreckte Beine leicht vom Boden heben (kein Hohlkreuz machen!), Zehen anziehen. Dann: Oberkörper crunchen, gleichzeitig je Wiederholung abwechselnd das rechte und linke Bein gerade nach oben strecken, das andere weiter-

# »Ein Ziel macht alles möglich«

**M**ein Resümee dieser Waschbrett-Mission: Super! Das durchzuziehen war das Beste was ich machen konnte. Wer immer auch mit dem Gedanken spielt, grundlegend was für den Körper zu tun, ob Sixpack oder nicht, dem kann ich nur sagen: Machen! Einfach loslegen. Am besten sofort, ohne groß zu überlegen. Ich habe eine Menge Zeit mit „Ich könnte ja mal“, „Man müsste mal“ und ähnlich schwammigen Gedanken verbracht. So kommt man nie auf einen grünen Zweig. Ich jedenfalls nicht, und ich bin schon einigermaßen diszipliniert. Deshalb war der „offizielle“ Anlass im Rahmen dieses Projekts notwendig für mich.

**Einen ähnlich pushenden Effekt erreicht man, indem man möglichst vielen Leuten von dem Vorhaben erzählt.** Auch gerade denen, die nicht allerengste Freunde sind und vor denen man sich keine Blöße geben will. Wenn die Bescheid wissen, dann gibt's nämlich kein zurück mehr. Zumindest kein bequemes. Nächster wichtiger Punkt: Setzt Euch ein konkretes Ziel, wie bei mir das Sixpack. Das Ganze in festgelegtem zeitlichen Rahmen, zum Beispiel in vier Monaten wie

bei mir. Mit so einem konkreten Ziel ausgestattet macht jedes Training plötzlich einen Sinn. Dann steht man nicht mehr vor einem schier unüberwindlichen Berg, sondern weiß jede Wiederholung zu schätzen. Denn man merkt, wie knapp die Zeit eigentlich bemessen ist: Ich habe in den letzten vier Monaten keine 100 Krafttrainingseinheiten absolviert und hab trotzdem mehr Sixpack als je zuvor in meinem Leben. Erstaunlich. Gerade in den letzten Wochen ging einiges, dank des **Feinschliff-Trainings** (4) von Coach Stephan.

**Erstaunlich auch, wie viel plötzlich möglich ist, wenn das konkrete Ziel steht.** Trotz Lustlosigkeit oder Stress im Alltag. Wer wie ich voll im Berufsleben steht, wird es kennen: Es gibt immer eine Ausrede. Die gute Nachricht: Es gibt auch immer eine Möglichkeit, sein Training durchzuziehen. Alles eine Frage der Einstellung. Man sollte sich ganz grundsätzlich abgewöhnen, nach Ausreden zu suchen. Und am besten gleich in die Vollen gehen: Zumindest in den ersten zwei Monaten müssen die neue Ernährung und der neue Bewegungsdrang Vorrang vor anderen Dingen haben. Am besten, Ihr setzt Euch gleich hin und überlegt, wo Ihr andere Aktivitäten (oder Inaktivitäten – es ist erstaunlich, wie viel Zeit

## Der Weg zur neuen Bestform bei Daniel Vorwerk (32 Jahre, 1,93 Meter)



	→ Vorher	→ nach dem 1.Monat	→ nach dem 2.Monat	→ nach dem 3.Monat	→ nach dem 4.Monat
<b>Gewicht</b>	• 87,3 kg	• 86,5 kg	• 87,7 kg	• 86,9 kg	• 85,4 kg
<b>Körperfett</b>	• 18,1 %	• 18,1 %	• 17,6 %	• 17,7 %	• 16,1 %
<b>Bauchumfang</b>	• 95 cm	• 92,5 cm	• 89 cm	• 88 cm	• 85 cm
<b>Brustumfang</b>	• 103,5 cm	• 105 cm	• 107 cm	• 106 cm	• 104,5 cm
<b>Bankdrücken</b>	• 60 kg (max., 1 Wdh.)	• 70 kg (max., 1 Wdh.)	• 75 kg (max., 1 Wdh.)	• 80 kg (max., 1 Wdh.)	• 85 kg (max., 1 Wdh.)
<b>Sit-ups</b>	• 10 (in 1 Min.)	• 25 (in 1 Min.)	• 29 (in 1 Min.)	• 35 (in 1 Min.)	• 33 (in 1 Min.)

#### (4) Der Mann im Hintergrund: So durchlebte Maximilian Flaig die letzten

Wow! Das ist das Erste, was mir in den Kopf kommt, wenn ich an dieses Projekt denke. Echt der Hammer, was wir keulen mussten - und was sich optisch bei mir getan hat. Auch wenn Werte wie der Körperfett-Anteil irgendwie stagnieren. Aber da sieht man: Der Blick in den Spiegel sagt mehr als Tausend Körper-Daten! Zunächst musste ich etwas kämpfen, um das Training im Alltag unterzubringen. Zum Glück hatte ich sofort einen festen Trainingspartner. Wir pushen uns bis heute gegenseitig. Ein weiterer Motivationsfaktor ist die Abwechslung im Training. Das Austauschen und Variieren von Übungen bis hin zur immer wieder anderen Ausführung ganzer Workouts ist für mich das Geheimnis, nicht die Lust am Training zu verlieren.

Ein richtiges Aha-Erlebnis gab's in Sachen Ernährung. Klar, gesunde Ernährung hilft gegen Körperspeck. Aber spannend finde ich auch, dass man sofort spürt, wenn man vorm Training das Falsche oder zu wenig gegessen hat: Schon war ich nicht mehr so leistungsfähig.

Mein Highlight zum Abschluss: Ich bin während des ganzen Projekts nicht einmal krank gewesen, obwohl ich grundsätzlich anfällig für Erkältungen bin. Das ist für mich ein weiteres Argument, weiter zu



#### Hardfacts Max Flaig (27 Jahre,

	Vorher	nach 4 Monaten
<b>Gewicht</b>	74,6 →	75,6 kg
<b>Körperfett</b>	17 →	17,4 %
<b>Bauchumfang</b>	88 →	85 cm
<b>Brustumfang</b>	96 →	98,5 cm
<b>Bankdrücken</b>	70 →	87,5 kg (max., 1 Wdh)
<b>Sit-ups</b>	19 →	31 (in 1 Min.)

**HIGH FIVE AUFS SIXPACK** Daniel und Sebastian schlagen ein auf die einschlagenden Trainingser-



man durch Nichtstun oder Rumsitzen vorm Fernseher etc. vergeudet!) weglassen könnt. Es muss ja nicht für immer sein. Nur fürs erste. Damit Ihr Euren Hintern hoch bekommt. Nach zwei bis drei Monaten wollt Ihr Euer faules Leben eh nicht mehr wiederhaben.

**Natürlich habe ich mir feste Trainingstage auf unbestimmte Zeit geblockt, aber** ein bisschen Spontantät möchte ich mir doch bewahren. Deshalb plane ich von Woche zu Woche relativ flexibel und spreche alles mit meiner Freundin durch. Das, was ich in den Einheiten mache, steht allerdings fest. Denn immer dann, wenn ich früher planlos die ganzen anstrengenden Übungen im Kopf durchgegangen bin, war meine Abbruchquote besonders groß. Weiterer Vorteil: Ich muss mir nicht jedes Mal Gedanken darüber machen, wann ich was trainiere. Mein Tipp für spielerische Trainingsgestaltung: Mottotage. Zum Beispiel der Brusttag, an dem ich erst die Brust (mit Armen und Schultern)

trainiere und mir hinterher ein schöne Brustfilet von der Pute, zum Beispiel mit indischer Currysoße, genehmige. Das gleiche geht auch mit Schenkeln und so weiter.

**Rückblickend kann ich sagen: Ich habe** eine Menge Training in meinen Alltag integriert, musste dafür auf nichts wirklich Essenzielles verzichten. Zwischendurch war ich binnen 14 Tagen mal auf fünf Feiern eingeladen – solche Phasen gibt's ja immer Mal. Da habe ich mich einfach auf zwei beschränkt, hatte so trotzdem meinen Spaß und nicht das Gefühl, was verpasst zu haben. Also: Mein Leben ist rundum bereichert! Und das soll so bleiben. Deshalb ist für mich klar, dass ich weitermache. Jetzt aufzuhören oder es schleifen zu lassen wäre einfach zu dumm. Dann hätte ich mich die letzten vier Monate nicht quälen müssen. Und dann würde ich das wieder aus

➔ **Stark und schlank wie Daniel: Das komplette Muskelaufbau-Programm** und viele Tipps zum **Trainings-Tuning** gibt's hier: **Mens-**



Stephan Geisler schult Trainer und lehrt an der Sporthochschule Köln ([www.sport-](http://www.sport-)

#### **DAS TRAINER-FAZIT NACH 16 WOCHEN** „Ich bin begeistert, wie sich

die drei Jungs ins Zeug gelegt haben. Jetzt können wir's verraten: Mit Max hat die ganze Zeit **ein dritter Mann** (5) als Backup mittrainiert. Besonders freut mich, dass wir den Spagat zwischen Muskelaufbau einerseits und Fettreduktion fürs Sixpack andererseits geschafft haben. Dafür sind vier Monate eine verdammt kurze Zeit. Sie hat aber gereicht, damit aus meinen Trainingsvorgaben bei den Jungs eine intrinsische Motivation entwachsen konnte. Heute leben sie mein Abschlussmotto: Keep on pumping! Weiterhin viel Erfolg,