

Fitness - wie kommt man zu stählernen Bauchmuskeln?

Keine Erfolge durch Elektrostimulatoren

Ein strammer Bauch ist - nicht nur aber auch - eine Frage der Ästhetik. Aber sind auf dem Weg zum flachen Bauch unbedingt aufwendige Geräte notwendig oder sind die klassischen Bodenübungen effizienter? Amerikanische Studien* räumen den traditionellen Bodenübungen teilweise sogar einen viel höheren Erfolg ein, als den aufwendigen und teuren Geräten in den Fitnessstudios. Letztere haben eher psychologischen Wert. Durch die Tatsache, dass man für das Training bezahlt, ist man motiviert, die Übungen auch regelmäßig durchzuführen. Hinzu kommt die Begleitung durch einen Trainer, welche ebenfalls zu einer besseren Motivation beiträgt. Bei starkem Willen und regelmäßiger Übung erreicht man mit den guten alten Bauchmuskelübungen, die ohne Gerät daheim auf dem Boden ausgeführt werden können, denselben Effekt.

Und so schätzen die amerikanischen Wissenschaftler die einzelnen Fitnessgeräte zur Straffung der Bauchmuskeln ein:

- **Ab air:** ineffizient in den Resultaten
- **Crunch trainer:** bringt nur ein Fünftel des Erfolges von Bodenübungen
- **Ab slimmer und ab exerciser:** bringen etwa dasselbe Resultat wie Bodenübungen
- **Ab glider und fit-ball:** haben im Versuch etwas mehr Erfolg als die Bodenübungen gezeigt
- Nur der sogenannte "**Kapitänsstuhl**" hat im Test doppelt so gute Ergebnisse gezeigt, als die traditionellen Bodenübungen.

Strammer Bauch ohne teure Geräte

Und hier einige Beispiele für Übungen zur Straffung der Bauchmuskulatur ohne Geräte:

Die Prozentwerte beziehen sich auf den Vergleich Bodenübung - Geräteübung. Die traditionelle Beugungsübung (letzte in der Liste) erhält 100%. Höhere Werte bedeuten mehr Effizienz.

"Radln", Effizienz: 248%

Mit dem Kreuz auf dem Boden liegen, die Hände hinter dem Nacken, Knie um 45% abgewinkelt, das Ellbogen das linke Knie berühren und umgekehrt. Festigt auch die Seitenmuskeln.



liegen, die Hände hinter dem Nacken, Treten beim Radfahren mimen. Ab-

Beugungen mit abgehobenen Knien, Effizienz: 129%



Mit dem Kreuz auf dem Boden liegen, die Hände hinter dem Nacken, Beine verschränkt, Knie leicht angezogen, Beine anheben. Rumpf zu den Knien beugen, indem die Bauchmuskeln angespannt werden, das Ganze aber ohne das Kinn auf die Brust zu drücken. Zurück zur Ausgangsposition und wiederholen.

Rumpfbeugen mit gestreckten Armen, Effizienz: 119%

Übung für die oberen Bauchmuskeln. Rücklings auf dem Boden liegen, die Arme nach hinten ausgestreckt, parallel zu den Ohren. Bauchmuskeln anspannen, Magen und Fersen gegen den Boden drücken, Oberkörper so weit als möglich vom Boden abheben, Bauchmuskeln noch stärker anspannen, zurücklegen und entspannen. Wiederholen.



Beugungen mit angezogenen Beinen, Effizienz 109%



Auf dem Boden liegen, Arme entlang des Rumpfes, Handflächen und Kreuz auf den Boden drücken, Knöchel überkreuzen, Knie im 90° - Winkel beugen. Bauchmuskeln anspannen: bei jeder Spannung Becken anheben und Beine nach oben strecken.

Beugen und Fersenziehen, Effizienz 107

Auf dem Kreuz liegen, Beine in die Höhe Kopf und Schultern sanft vom Boden drücken, die Schultern Richtung Rumpf steht.



%
strecken, Bauchmuskeln anspannen, abheben, Fersen Richtung Decke biegen, so dass eine U-Form ent-

Traditionelle Beugungen, Effizienz 100 %

Auf dem Rücken liegen, Knie angezogen, Füße fest auf dem Boden, Hände im Nacken, Daumen hinter den Ohren, Ellbogen gegen den Körper drücken, Kinn nach vorne. Kopf, Hals, Schulterblätter heben, ohne mit dem Kinn die Brust zu berühren. Einige Sekunden so verweilen, zurücklegen und dann wiederholen.



Elektrostimulatoren

Keine großen Erfolge verbuchten die amerikanischen Forscher bei der Behandlung mit sogenannten Elektrostimulatoren. "Der Traum von strammen Muskeln ohne Anstrengung ist eben nur ein Traum", so die Wissenschaftler der Universität von Wisconsin. Von "Wundern", die von sogenannten Elektrostimulatoren ausgehen, wollen sie nichts wissen.

Die Wissenschaftler haben im Auftrag des American Council on Exercise die Effizienz der viel beworbenen Geräte an Studenten untersucht. Das Ergebnis: die Geräte haben keine Wirkung auf Gewichtsverlust, Fettreduzierung, Muskelkraft und ein insgesamt besseres Aussehen.

Effizienter haben sich professionelle Geräte gezeigt, mit denen an der Utah State University experimentiert wurde. Diese Geräte zeigten zwar auch keine Ergebnisse in Hinblick auf Gewichtsabnahme und Ästhetik, unterstützten aber den Aufbau der Muskelkraft. Für die Rehabilitation der Muskeln nach langen, verletzungsbedingten Ruhephasen sind die Geräte durchaus geeignet. Aber damit hat sich ihr Zweck auch schon erfüllt, so das Ergebnis der Studie.

*Peter Francis, Biomechanics laboratory, San Diego State University, Kalifornien

Quelle: FOCUS (I) 03/2002