

**NACHHER**  
Körperfett  
15,4%



## Profil

Name: Martina

Alter: 34

Position: Freie

Fitness-

Reinhold

# „Ich trainiere S. mit ein Sixpack an“

Nach 21 Tagen waren sie da: 4 Muskelpacks, die sich an meinem oberen Bauch abzeichnen. Der erste sichtbare Erfolg, und das wurde auch höchste Zeit, denn das Plus an Sport und Minus an Kohlenhydraten forderten eine Menge Disziplin (von mir) und Geduld (von meinen Mitmenschen)

Ein Sixpack war für mich schon immer der Inbegriff von Fitness, aber auch zugleich ein unerreichbares Ziel. Sport stand zwar stets weit oben auf meiner Lieblings-To-do-Liste, eine kleine bis mittelgroße Schicht über den Bauchmuskeln hielt sich dennoch hartnäckig. Damit soll nun Schluss sein. Als Unterstützung habe ich eine erfahrene Fettweg-Expertin an meiner Seite: Florentine Pick, Personal Trainerin und Ernährungs-Coach im Meridian Spa Hamburg ([www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)). Ihre erste Bestandsaufnahme ergibt: Martina, 1,62 Meter groß, 54 Kilo schwer und 19,9 Prozent Körperfettanteil. „Gute Werte“, sagt Florentine. „Allerdings müssen Frauen hart arbeiten, um nicht nur schlank zu sein, sondern auch die Muskeln freizulegen. Ihr Fettanteil ist generell höher als bei Männern.“ Ärgern hilft nicht, also sehe ich dieses Ungleichgewicht als Herausforderung. In 6 Wochen will ich mein Sixpack haben – komme, was wolle. „Wir trainieren erst mal die großen Muskelgruppen, um möglichst viele Muskeln zu kräftigen. Das erhöht deinen Grundumsatz.“ Heißt: Mein Körper verbraucht dann auch im Ruhezustand mehr Fett. Klingt gut, aber mit Ruhe hat die nächste Zeit überhaupt nichts zu tun. Auf meinem Trainingsplan

stehen anfangs 3 Krafttrainings- und 7 Kardioeinheiten sowie jeden Morgen ein Bauch-Workout. Also insgesamt 17-mal Sport pro Woche – von nichts kommt offenbar nichts. Und als wenn das nicht schon anstrengend genug wäre, werden die nächsten anderthalb Monate auch in Sachen Ernährung knüppelhart: „Schau, dass du so wenig Kohlenhydrate wie möglich isst und abends komplett darauf verzichtest“, rät die Trainerin. „Sie stecken vor allem in Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Aber auch Milch und Obst zählen dazu.“ Mein geliebter Cappuccino? „Gestrichen!“ Boxen, Schwimmen oder Rudern: Mein Mittagsmenü ändert sich nun drastisch. Danach gibt es einen Salat mit Pute oder Thunfisch – und die traurige Erkenntnis: Kohlenhydratfrei zu essen macht nicht satt! Außerdem versetzt es meinen Kopf in einen dauerhaften Schlämmerzustand. Denken dauert auf einmal doppelt so lange wie früher. Umso schneller schalte ich inzwischen aber in den Zickenmodus. Restaurantbesuche werden zur Herausforderung und ich zur Nörglerin: Ist in meinem >>

## Was ich esse

### FRÜHSTÜCK

Müsli aus 3 EL Sojaflocken,  
2 EL Haferflocken, 1 Apfel +  
150 ml ungesüßter Sojamilch

### SNACK

100 g Hüttenkäse oder  
½ Eiweißriegel (oder 1 Banane,  
wenn mittags Sport)

### MITTAGESSEN

2 Handvoll Salat mit  
200 g Hähnchenbrust und 1 Ei,  
dazu 100 g Hüttenkäse

### SNACK

100 g Hüttenkäse oder  
50 g Harzer Käse (oder 1 Apfel,  
wenn abends Sport)

### ABENDBROT

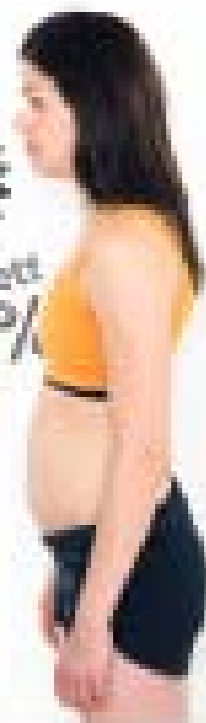
2 Handvoll Gemüse mit 200 g Thunfisch  
oder 200 g Pute oder 150 g Tofu

### SNACK

1 TL Erdnussmus  
(nur an Trainingstagen erlaubt!)

Außerdem: Espresso vorm Essen statt meiner geliebten Cola light. Die hebt den Insulinspiegel, und das wiederum hemmt die Fettverbrennung. Wenn Obst, dann Beeren jeder Art, die haben relativ wenig Kohlenhydrate. Ingwer ins Mineralwasser geben, so wird der Stoffwechsel angeregt

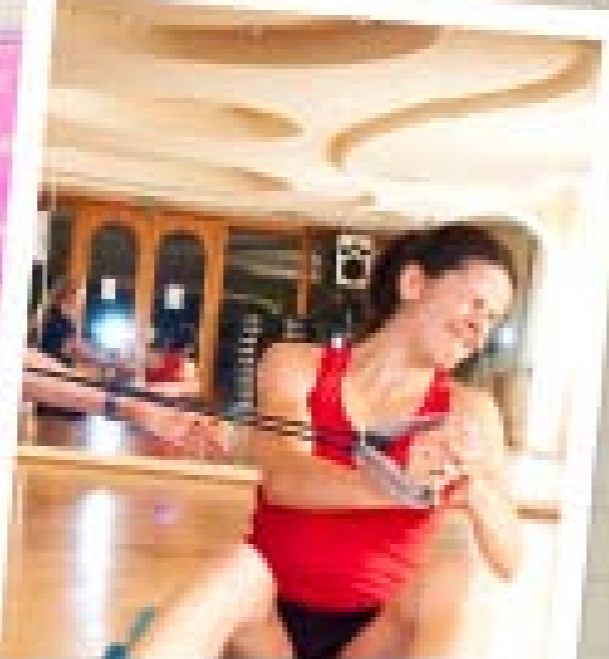
**VORHER**  
Körperfett  
19,9%



# Trainings-routine

## DAS MORGENDLICHE BAUCHPROGRAMM

- ▶ 1 Minute Unterarmstütz
- ▶ 50 gerade Crunches
- ▶ je 20 seitliche Crunches (in Liegestützposition Knie zum gegengleichen Ellenbogen führen)
- ▶ 10 Liegestütze
- ▶ 20 Crunches für den unteren Bauch (im Sitzen Oberkörper zurücklehnen und Beine angehoben ausstrecken)
- ▶ 50 gerade Crunches
- ▶ 1 Minute Unterarmstütz



Ingwertee Zucker, kann die Bedienung ihn gleich wieder mitnehmen. Die Erdbeeren im Salat übrigens auch. Und nein, ich möchte keine Pommes zu meinem Steak! Dass mein Freund sich in dieser Zeit nicht von mir trennt, rechne ich ihm hoch an – ich hätte es getan.

Tag 8 rettet mich und meine Laune: Denn ich entdecke, dass ungesüßte Sojamilch nur 0,1 Gramm Kohlenhydrate auf 100 Milliliter hat. Damit hebe ich das Cappuccino-Verbot eigenmächtig auf. „In Ordnung“, sagt Florentine. 3 Liter Wasser pro Tag muss ich trotzdem zusätzlich trinken, damit der Stoffwechsel ordentlich in Schwung kommt. „Aber kein Leitungswasser. Du schwitzt beim Sport viele Mineralstoffe aus, und die bekommst du nur über Mineralwasser zurück.“ Deswegen war ich also in der letzten Woche so schlapp! Tatsächlich fühle ich mich mit gehaltvollerem Wasser auch wirklich besser. Allerdings nicht in allen Lebenslagen. Wenn meine Freundinnen prickelnde Weißweinschorle trinken, greife ich nur grummelnd zu prickelndem Quellwasser. Aber die Tortur lohnt sich: Zur Halbzeit kommen zu den 4 erwähnten Muskelpacks 2 weitere erfreuliche Werte hinzu – nur noch 16,9 Prozent Körperfett und 53,4 Kilo Gewicht! Mein Ehrgeiz ist geweckt, der von Florentine auch: „Den unteren Teil vom Sixpack legen wir auch noch frei. Darum setzen wir jetzt beim

Ausdauertraining auf Intervalle. Der Nachbrenneffekt ist dabei höher als nach einer langen, gleichmäßigen Belastung.“ Außerdem kommt eine weitere Krafteinheit hinzu, jetzt sind es 18 Workouts pro Woche. Dafür werde ich im Alltag aber auch belohnt. Beim Boxen ruft der Trainer meinem gestandenen Nebenmann zu: „Hey, du gibst auf? Schau dir mal deine Nachbarin an!“ Fast verlegen grinse ich. Und ein im Urlaub gewesener Kollege meint: „Du siehst so

drahtig aus, hast du abgenommen?“ Yeah! Auch wenn ich zeitweise nicht daran geglaubt habe: Nach 6 Wochen, am Tag des erlösenden Foto-shootings, stehe ich mit 6 kleinen Bauchpaketen vor der Kamera. Und über jedes einzelne freue ich mich mehr als über alle Weihnachtsgeschenke, die ich je bekommen habe!

**Noch mehr über Martinas Waschbrettbauch-Workout:**  
→ [WomensHealth.de/sixpack](http://WomensHealth.de/sixpack)

## Meine Kraftübungen

3-mal pro Woche müssen Sie stark sein. Bevor es mit diesem Beispiel-Workout losgeht, machen Sie als Warm-up 3 Sätze mit je 1 Minute Seilspringen, Seitsprünge über ein Hindernis, Strecksprünge aus dem Liegestütz, Sprinten mit Boxbewegungen und Kniehebelauf

### QUERSTÜTZ//

In Liegestützposition tief kommen. Linkes Knie zum rechten Ellenbogen führen und das Bein explosiv wieder nach hinten ausstrecken. Satz absolvieren, danach die Seite wechseln (2 SÄTZE, je 20 diagonal, dann 20 rechts, 20 links)

### AUFSTAND//

Tiefe Schrittstellung, die rechte Hand ist auf dem Boden, in der linken Hand eine Wasserflasche halten. Mit dem hinteren Bein vom Boden abdrücken, aufrichten und den linken Ellenbogen mit dem rechten Knie zusammenführen (2 SÄTZE à 25 Wiederholungen pro Seite)

### KARDIO-QUICKIE//

Nach jeder zweiten Übung und zum Abschluss Seilspringen mit wenigen Zwischensprüngen (je 1 Minute)

### ANZUG//

Rückenlage. Beine senkrecht in die Luft strecken, ein Handtuch in die Kniekehlen legen und die Enden greifen. Den Oberkörper aufrichten und am Handtuch nach oben ziehen, anschließend nur absenken, nicht ganz ablegen (3 SÄTZE à 25 Wiederholungen pro Seite)

### WECHSELSPIEL//

Rückenlage, Füße aufstellen. Arme lang hinter dem Kopf ausstrecken. Oberkörper aufrichten und die Hände zwischen die Knie führen. Wieder zurück in die Ausgangsposition kommen und mit den Handrücken kurz den Boden berühren (3 SÄTZE à 25 Wiederholungen, dann Cardio-Quickie)

### KLAPPMESSER//

Rückenlage mit gestreckten Beinen. Hände hinter den Kopf, Ellenbogen zeigen nach außen. Linkes Bein gestreckt anheben, gleichzeitig den Oberkörper zum Bein führen. Dann wieder absenken, nicht ganz ablegen (3 SÄTZE à 25 Wiederholungen pro Seite)

### JOGGER//

Rückenlage, Füße aufstellen und die Hüfte anheben, bis Oberschenkel und -körper eine Linie bilden. Hände über der Brust fest zusammenpressen. Die Ellenbogen auf einer Linie halten. Mit den Füßen „joggen“ (3 SÄTZE à 1 Minute, dann 1 Minute Cardio-Quickie)

## Wie ich trainiere

### Montag

**MITTAGS**  
30 Minuten Boxen + 15 Minuten Bauchzirkel im Sportstudio

**ABENDS**  
4 x 500 Meter Rudern unter 2 Minuten (Stufe 10)

### Dienstag

**ABENDS**  
Kraftübungen mit Personal Trainerin (siehe links) + 45 Minuten Crosstrainer (Intervalle: 1 Minute volle Power, 4 Minuten ruhig)

### Mittwoch

**MITTAGS**  
400 Meter Schwimmen unter 11 Minuten

**ABENDS**  
Das morgendliche Bauchprogramm wiederholen

### Donnerstag

**MITTAGS**  
30 Minuten Boxen + 15 Minuten Bauchzirkel im Sportstudio

**ABENDS**  
40 Minuten Crosstrainer + 15 Minuten Laufband (beides mit Intervallen: 1 Minute volle Power, 5 Minuten ruhig)

### Freitag

**MITTAG**  
4 x 500 Meter Rudern unter 2 Minuten (Stufe 10)

**ABENDS**  
Kraftübungen

### Samstag

Ruhetag

### Sonntag

**MORGENS**  
60 Minuten Laufen (Intervalle: so oft wie möglich Tempo erhöhen, Treppen einbauen etc.)

**ABENDS**  
Kraftübungen