Neue 4-teilige Serie

DAS WAMPE-WEG-TEAM

Ihr Ziel: **flacher Bauch** durch schlaues Essen und Sport

Ihnen versperrt der Speckgürtel den Blick auf den Traumbauch: Zimmermeister **Matthias Wald** (37, links) will 15 Kilo loswerden, Realschul-Referendar **Timo Hussain** (28) 10 Kilo. Vielleicht ist sogar ein Sixpack drin. Den ersten persönlichen Monatsbericht der beiden Men's-Health-Leser aus Fulda und dazu alle Tipps unserer Experten finden Sie ab Seite xx.

FOTOS: DIRK MATHESIUS (2), SHUTTERSTOCK

DAS SIXPACK-TEAM

Ihr Ziel: **Waschbrett** durch Power-Food und Krafttraining

Für Online-Redakteur **Sebastian Priggemeier** aus Köln (30, links) ist der Weg klar: Wie sein Trainingspartner, Aufnahmeleiter **Daniel Vorwerk** (32), will auch er eine beeindruckende Statur mit Sixpack im Zentrum. Ihre Erfahrungen der ersten 4 Wochen und alles Wissen der Coaches gibt es ab Seite xx.

TEXT: **OLIVER BERTRAM**

RAN AN DEN SPECK, JUNGS!

Jetzt kriegt wirklich jeder sein Fett weg. Allen voran diese Leser hier, die in den nächsten 4 Monaten mit Hilfe von Men's Health an ihrem Bauch arbeiten wollen. Wie das klappt, können Sie ab sofort in unserer **neuen Abnehm-Serie** verfolgen. Oder besser: nachmachen

Das Wampe-weg-Team
KAMPF GEGEN DIE KILOS

(1) So testen Sie, wie fit Sie sind

Koordination 2 Minuten Seilspringen: Wie viele Sprünge schaffen Sie?
Auswertung: *<140: schlecht // 140–180: okay // >180: gut*

Beweglichkeit Testübung Rumpfbeuge (Beine strecken, maximal vorbeugen): Wo befinden sich Ihre Fingerspitzen?
Auswertung: *>10 cm über dem Boden: schlecht // 0–10 cm über dem Boden: okay // Hände flach auf dem Boden: gut*

Kraftausdauer Testübung Liegestütze: Wie viele schaffen Sie am Stück?
Auswertung: *<20: schlecht // 20–30: okay // >30: gut*

Schnellkraft Übung Standweitsprung: aus der Hocke heraus so weit springen wie möglich, 3 Versuche, der beste zählt.
Auswertung: *<2 Meter: schlecht // 2–2,40 Meter: okay // >2,40 Meter: gut*

Ausdauer 1000-Meter-Lauf
Auswertung: *>4:30 Minuten: schlecht // 4:00–4:30 Min.: okay // <4:00 Min.: gut*

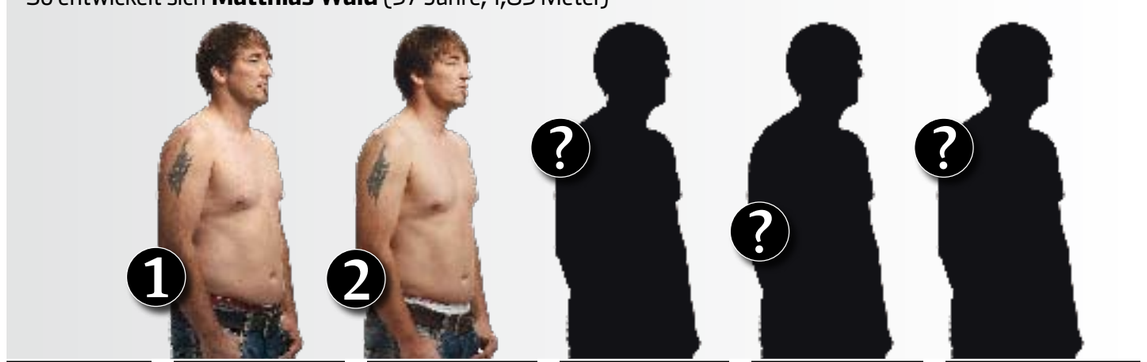
»Ich habe die Nase endgültig voll von meinem Übergewicht«

Matthias will beim Sport nie mehr Letzter sein – und 15 Kilo verlieren. Hier beschreibt er, wie sein erster Monat verlief

Die Idee abzuspecken spukte schon lange in meinem Kopf herum. Über die Jahre habe ich einige Anläufe genommen, aber meist nur kurzfristig was erreicht. Letzten Sommer hatte ich vom Übergewicht endgültig die Nase voll: Bei einer Alpen-Überquerung per Mountainbike mit Kumpels quälte ich mich über die Berge. Jedes überflüssige Pfund Fett an meinem rund 100 Kilo schweren Körper verfluchte ich, denn bergauf war ich jedes Mal Letzter. Letzter! Das geht gar nicht! Ein bisschen schlechter als der Erste vielleicht, aber Letzter? Pfui! Das bin ich so nicht gewohnt. Beim Tischtennis etwa oder beim Snowboarden bin ich gar nicht so schlecht. Aber bergab geht es mit reichlich Gewicht ja immer gut.

Kurze Zeit später habe ich mich für diesen Wahnsinn beworben – Wahnsinn im positiven Sinn: in Form des Best-Bauch-Projektes von Men's Health. Los ging's da mit umfangreicher Leistungsdiagnostik. Dabei wurden unsere individuellen Belastungsbereiche wie Puls und Laktat ermittelt. Danach haben sie gecheckt, wie fit wir sind, etwa anhand der maximalen Sauerstoff-Aufnahmekapazität. Schließlich wurden wir gesundheitlich abgeklopft, ob für die Belastungen in den nächsten Monaten alles im grünen Bereich ist. Das ist absolut Pflicht, bevor man mit härterem Training beginnt. Ich hab zum Beispiel schon immer Bluthochdruck gehabt, das muss von einem Sportmediziner beobachtet werden. Dann kam vorab dieser fiese Fitness-Test (1) mit unserem Coach Sascha Wingenfeld. Der bestätigte die Erfahrung meiner Alpen-Tour: Kraft, Ausdauer, alles weg. Bitter! 4:40 Minuten habe ich beispielsweise beim 1000-Meter-Lauf gebraucht. Doch ich bin ein Kämpfertyp. 15 Kilo sollen runter, dafür tue ich alles. Ohne Kampf gibt's kein Mampf mehr! Dazu gehört, so Coach Sascha, die Ernährungsumstellung, reichlich Ausdauer-, aber auch Krafttraining. Der harte Hund zieht das Training von Anfang an gnadenlos durch! Aber wir haben es auch nicht anders verdient. Kommt der doch in der ersten Woche gleich mit so 'nem komischen Gebändsel an: einem Springseil. Oh, was für Mädchen, dachte ich. Aber nein: Seilspringen kann ein ganz brutaler Sport sein – da sieht man in kürzester Zeit, was man (nicht) taugt.

So entwickelt sich **Matthias Wald** (37 Jahre, 1,85 Meter)



	→ Vorher	→ 1.Monat	→ 2.Monat	→ 3.Monat	→ 4.Monat
Gewicht	• 100,3 kg	• 95,4 kg	kg	kg	kg
Körperfett	• 25,2 %	• 23,7 %	%	%	%
Bauchumfang	• 101 cm	• 98 cm	cm	cm	cm
Brustumfang	• 109 cm	• 109 cm	cm	cm	cm
1000-m-Lauf	• 4:40 Min.	• 4:24 Min.	Min.	Min.	Min.

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

SCHLIMMER ALS ASTRONAUTEN-TRAINING Coach Sascha quält Matse bei der Leistungsdiagnostik

Schlimm, schlimm! Aber von dem Training mit dem Zeugs berichte ich ein anderes Mal.

Nun soll's erst mal um die wichtigste Säule der Speck-Sprengung gehen: vernünftig essen. Da kam es gleich am ersten Wochenende fast zum Super-GAU. Samstagabend war Big Party. Mit Mineralwasser zu feiern war kein Problem für mich. Aber der Nachtisch beim Büfett! Ich hätte ein Foto machen sollen, was für Leckereien es gab. Wer da nicht schwach wird, der ist krank. Oder macht einen Men's-Health-Selbstversuch. Jedenfalls bewegten sich meine Finger schon in Richtung Schoko-Mousse. Aber dann hatte ich plötzlich wieder die Worte von unserer Ernährungsberaterin Heike Lemberger (die coacht auch Sportprofis und arbeitet viel nach dieser LOGI-Methode, www.logi-methode.de) im Ohr – von wegen Kohlenhydrate weglassen (2) und so. Hab mich also zusammengerissen und über eiweißhaltiges Gyros mit Zaziki hergemacht. Ging gut!

Am folgenden Wochenende gab's einen Geburtstagsschmaus bei einem Kumpel – und ich habe gelumpt! Da war diese riesengroße Wurstplatte mit einem Riesenberg Schweinemarmelade (manche nennen es auch Hackfleisch oder Mett). Aber mein größtes Vergehen: 3 weiße Brötchen. Schande über mich! Die habe ich quasi eingeatmet (3). Es gab keine gesünderen Brötchen, Ehrenwort! Trotzdem: schlimme Geschichte – wieder böse Kohlenhydrate. Mein schlechtes Gewissen hinkte an dem Tag ein wenig hinterher, aber zum Glück hat es mich beim Nachschlag am Büfett eingeholt. So habe ich durch ein dezentes Spargel-Schinken-Röllchen wieder Bodenhaftung bekommen. Dann bin ich an die Deko gegangen: ein Salatblatt auf den Teller, eine Scheibe Jagdwurst und eine Käsescheibe drauf, fertig war der zweite Snack. Auch lecker. Das Ganze noch mal, dann war Schluss. Die Leute drum herum haben komisch geguckt und ihren Senf dazugegeben. Aber egal, ich hab die Situation gerettet und war mit mir wieder im Reinen.

Coach Sascha schickte mich noch am selben Abend auf eine Bike-Tour. Stoffwechsel ankurbeln, Kalorien verbrennen. Damit kriegt er mich immer – ich liebe Mountainbiken! Also hab ich mein 900 Lumen-Flutlicht am Lenker angeworfen, und ab ging es ins Gelände. Ein bisschen genervt war ich dann aber schon: Es regnete. Und als wäre das nicht Strafe genug, hatte ich noch einen Platten. Okay, ich hab's ja verstanden – ich esse nie wieder 3 weiße Brötchen! Das schlechte Gewissen fährt eben immer mit. Aber hey, abends auf der Waage waren schon 2 Kilo weg! Nach 2 Wochen!

Unter der Woche komme ich schon ganz gut klar mit der neuen Ernährung. Das liegt vor allem an dem sagenhaften Briefing, was wir von Ernährungscoach Heike bekommen haben. Und an der tollen Unterstützung meiner Freundin Nicole. Damit ich meinen Bauch formen kann, hält sie mir den Rücken frei. Sie geht mit mir joggen und kocht auch mal für mich. Zum Beispiel hat sie mir letztens den »

(2) Die 5 Grundregeln, um erfolgreich abzunehmen

- **Sättigung** Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Aber sehen Sie zu, dass Sie satt werden. Nie hungern!
- **Verteilung** Nehmen Sie täglich stets 3 Mahlzeiten ein. Zwischendurch gibt es 2-mal ein wenig Gemüse oder Salat.
- **Füllung** Essen Sie bevorzugt Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte, also mit wenig Kalorien (siehe unten).
- **Reduzierung** Meiden Sie weitgehend kohlenhydratreiche Lebensmittel, zum Beispiel Süßes, Knabberkram, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Weißbrot. Essen Sie mehr Eiweißreiches (siehe unten).
- **Bewegung** Jeden Tag etwas für die Fitness tun! Sport gehört in den Alltag.

(3) Die besten Strategien, um schneller satt zu werden

- **Wasser trinken** Vor jeder Mahlzeit ein großes Glas. Das gibt Ihnen das Gefühl, dass Sie schon etwas im Magen haben.
- **Tempo reduzieren** Um schneller satt zu sein, müssen Sie langsamer essen. Tipp: Besteck zur Seite, zu Ende kauen, dann erst den nächsten Bissen nehmen.
- **Teller befüllen** Aber nur halb voll! Ein leerer Teller fördert das Gefühl, satt zu sein, denn die Augen entscheiden mit.
- **Gedanken richten** Und zwar auf das Essen. Kein Fernsehen, keine Zeitung. Unterhalten dürfen Sie sich aber dabei.
- **Eiweiß wählen** Es macht schnell und lange satt. Gute Quellen: Fleisch, Fisch, Ei, Quark, Tofu, Hütten-/Sauermilchkäse.
- **Ballaststoffe essen** Die füllen ab, der Magen hat an ihnen lange zu knabbern. Perfekt sind etwa Salat, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze und Vollkornprodukte.
- **Kaloriendichte beachten** Greifen Sie zu sättigenden, großvolumigen Lebensmitteln mit geringer Energiedichte (oben genannte; Infos: MensHealth.de/glyx).

In Teufels Küche: Matthias vereitelt den Sündenfall, die Schokolade seiner Freundin

SCHARF AUF JUNGES GEMÜSE
Timo und Matthias, hier bei einem flotten Schnippel-Zweier

»Bewegung hilft wenig, wenn man isst ohne nachzudenken«

Timo ist sportlich, hat aber immer schon gerne gegessen. In Men's Health erzählt er von seinen ersten 4 Abnehm-Wochen

Ungefähr 10 bis 12 Kilo Übergewicht gehörten schon lange zu mir. Ich habe mich zwar nie fett gefühlt, aber auch nie nein gesagt zu einer Pizza oder anderen schnellen Gerichten. Zum Glück konnte ich diese Sünden durch Sport recht gut kaschieren. Ich habe mich immer viel bewegt, aber nie zielgerichtet trainiert, so dass ich in nichts besonders leistungsfähig war. Vor allem im Ausdauerbereich hatte ich Defizite, das nervte mich.

Hätte mir jemand gesagt, dass mein Leben innerhalb eines Monats komplett Kopf stehen würde, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Aber jetzt habe ich diesen Monat erlebt, mit dem Einstieg ins Best-Bauch-Programm von Men's Health. Ich habe nach gerade 4 Wochen bereits 6 Kilo abgenommen und ernähre mich jetzt komplett anders. Anfangs haben wir ein mehrtägiges Ernährungsprotokoll geführt – unsere Beraterin Heike Lemberger hat das als Grundlage für neue Essgewohnheiten ausgewertet. Danach gingen mir 1000 Lichter auf! Die größte (böseste) Überraschung für mich: Bislang habe ich jeden Tag etwa einen Liter Fruchtsaft getankt und dachte, dass ich mir damit etwas Gutes tue. Von wegen! Der ist zwar besser als Limonade (Vitamine und so), hat jedoch leider ähnlich viele Kohlenhydrate wegen des Fruchtzuckers (5). Jetzt lasse ich den Saft weg oder trinke höchstens mal ein Glas, spare jeden Tag Hunderte von Kalorien. Also widme ich meine ersten 6 Kilo den Orangen-, Apfel- und Multivitaminsäften dieser Welt! Auch mit Wasser oder einem geschorlten Saft kann man gut über die Runden kommen.

An dem Diagnostik-Day habe ich Muskeln kennengelernt, von deren Existenz ich bis dato nicht mal was geahnt hatte. Das war echt eine Quälerei für mich, vor allem die Fitness-Tests von Coach Sascha Wingenfeld. Starker Tobak! Aber so ließ sich ein aktuelles Rundumbild unseres Fitness-Zustandes erstellen. Ein trauriges Bild in meinem Fall: 2,28 Meter beim Standweitsprung und 4:16 Minuten über 1000 Meter. Aber zum Glück ist geteiltes Leid ja halbes Leid: Mit meinem Trainingspartner Matthias habe ich mich von Anfang an gut »

(5) Versteckte Kalorienfallen – und wie Sie diese umgehen

• **Unscheinbare Getränke**
Flüssige Kalorien werden oft nicht so wahrgenommen wie solche in fester Nahrung. Bei Cola & Co. ist Ihnen der Zuckergehalt vielleicht bewusst. Aber bei Fruchtsäften? Auch die haben pro Glas etwa 100 Kalorien. Noch übler: mit Zucker gepanschte Säfte (Nektar). Beste Alternative: Wasser, mit oder ohne Sprudel (Letzteres schont den Magen) oder Tee (nicht: Instant-Eistee!).

• **Fettfreie Süßigkeiten**
Gummibärchen ganz ohne Fett? Klingt verlockend, führt aber in die Irre – die Dinger haben trotzdem 340 Kalorien pro 100 Gramm. Zuckerprodukte wie dieses taugen nicht zum Abspecken.

• **Leichte Produkte**
Light-Lebensmittel gehören in dieselbe Ecke, denn: Wird an einem Nährstoff gespart, gibt's von einem anderen oft mehr – meistens zu Ihren Ungunsten. Außerdem führt die Bezeichnung *light* dazu, dass Sie unbewusst mehr davon essen, weil Sie meinen, es sich erlauben zu können. Besonders bei absurden Kombinationen wie Light-Kartoffelchips ist Vorsicht geboten: Die Dinger triefen trotzdem vor Fett und Kohlenhydraten.

• **Hinterhältiger Alkohol**
Wussten Sie, dass Alkohol mehr Kalorien hat als Zucker? Oder dass eine Flasche Bier 10 Gramm Kohlenhydrate beinhaltet? Ganz schlimm: Cocktails. In einem Caipirinha stecken die Kohlenhydrate von 17 (!) Stück Würfelzucker. Bessere Alternativen: Weinschorlen, mit Wasser gespritzte, herbe Drinks.

(4) Matthias' Lieblingsrezepte, um schnell schlank zu werden

→Tunfischsalat mit Schafskäse
für 2 Personen, etwa 520 Kalorien p. P.
• **Zutaten** 4 Tomaten, 2 Köpfe grüner Salat, 200 g Fetakäse, 1 Dose Tunfisch im eigenen Saft, 20 ml Balsamico, 30 ml Öl, etwas Pfeffer und Salz
• **Zubereitung** Salat, Tomaten waschen und klein schneiden, Feta würfeln, alles mit Tunfisch vermischen. Aus den restlichen Zutaten das Dressing mixen und darübergeben. Wer es mag, kann den Salat noch mit Paprika, Kochschinken oder hartgekochten Eiern anreichern.

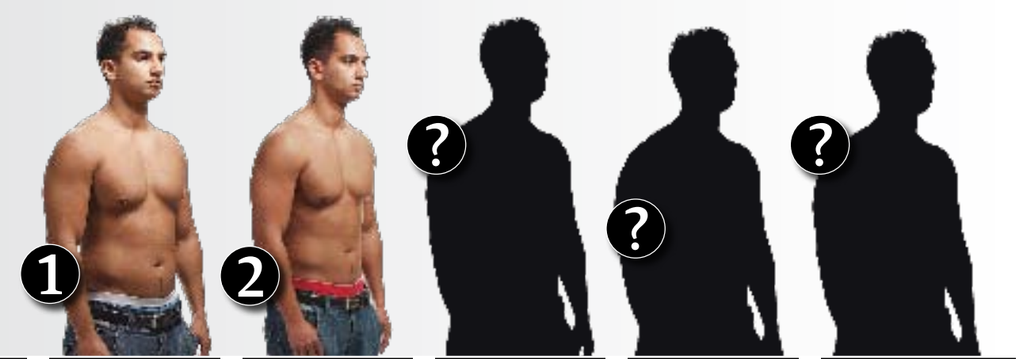
→Hähnchen-Wirsing-Pfanne
für 2 Personen, etwa 340 Kalorien p. P.
• **Zutaten** 1 kleiner Kopf Wirsingkohl, 2 Hähnchenfilets (zusammen 400 g), 1 Zwiebel, 50 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Pilze, etwas Salz und Pfeffer
• **Zubereitung** Den Wirsing in Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln, die Pilze abtropfen lassen. Fleisch kurz anbraten, das Gemüse dazugeben, abschmecken.

leckeren Tunfischsalat mit Schafskäse (4) gemacht, auf den ich mich immer richtig freue. So komme ich abends recht gut ohne Brot, Nudeln oder Kartoffeln aus. Wenn da nicht immer die Wochenend-Verlockungen wären! Letzten Sonntag wieder dasselbe Spiel: Diesmal war es Muttern, die lauter Leckereien an der Kaffeetafel kredenzte. Wer kann da schon nein sagen? Was ich mir an diesem Sonntagnachmittag einverleibt habe, bleibt mein Geheimnis. Immerhin habe ich es geschafft, am Abend nichts mehr zu essen. So viel Selbstdisziplin war vor Wochen noch undenkbar.

Letzten Freitag wollte ich beim Italiener so richtig feiern, zum Abschluss des ersten Monats. Vorab gab es Bresaola, einen eiweißreichen, luftgetrockneten Rinderschinken, garniert mit Parmesan, Rucola und gedünsteten Champignons, das Ganze mit etwas Öl und Balsamico di crema beträufelt. Danach freute ich mich auf meine Hauptspeise: gemischten Salat mit Tunfisch und Schafskäse. Und was war? Mir wurde speiübel. Wieso? Weil die neue Bedienung mir das falsche Dressing untergejubelt hat! So einen Mayonnaise-Verschnitt. Ich hab die Hälfte runtergekriegt, dann dehnte sich der Kram in meinem Magen aus – der war halt so fettiges Zeug nicht mehr gewöhnt. Jetzt sagt Ihr sicher: Selbst schuld, wieso lässt er sich keinen neuen Salat bringen? Aber ich hätte doch niemals gedacht, dass ein falsches Dressing mich so umhauen kann! Na, ich war auf jeden Fall bedient. Also, bis zum nächsten Mal, dann hoffentlich ohne Bauchweh. Und mit guter Laune – die habe ich jetzt schon, wenn ich bedenke, wie ich mich in 4 Wochen verbessert habe. Einige Beispiele: Ich bin über 1000 Meter jetzt 16 Sekunden schneller, packe 39 statt 28 Liegestütze und immerhin 190 statt 175 Seilsprünge. So darf's ruhig weitergehen!

Machen auch Sie das Wampe-weg-Workout – so wie Matthias. **Matses Trainingsplan** gibt es zur Ansicht unter **MensHealth.de/matse**

Die Evolution von **Timo Hussain** (28 Jahre, 1,80 Meter)



	→ Vorher	→ 1.Monat	→ 2.Monat	→ 3.Monat	→ 4.Monat
Gewicht	• 90,4 kg	• 84,4 kg	kg	kg	kg
Körperfett	• 23,5 %	• 18,2 %	%	%	%
Bauchumfang	• 92 cm	• 88,5 cm	cm	cm	cm
Brustumfang	• 104 cm	• 101,5 cm	cm	cm	cm
1000-m-Lauf	• 4:16 Min.	• 4:01 Min.	Min.	Min.	Min.

FOTOS: DIRK MATHESIUS (1), ANDRÉ DRUSCHEL (2)

(6) Warum Sie Kohlenhydrate unbedingt reduzieren sollten

• **Fett-Zulieferer** Kohlenhydrate stellen für den Organismus leicht verwertbare Energie dar, können aber nur in geringer Menge als solche gespeichert werden. Der Rest wird leider in Fett verwandelt und dann als Bauchfett gespeichert.

• **Insulin-Antreiber** Jegliche aus Kohlenhydraten gewonnene Glucose kann vom Körper ohne das Hormon Insulin nicht verarbeitet werden. Der Insulinspiegel schnellt nach oben, sobald Sie Kohlenhydrate essen. Fällt er rapide ab, kommt's zu Heißhunger-Attacken. Ist er über Stunden hoch, kann in der Zeit kein Körperfett abgebaut werden.

• **Depot-Auffüller** Beide Effekte sind besonders stark, wenn Sie sich wenig bewegen, kaum Energie verbrauchen, zum Beispiel abends und nachts. Also sollten Sie besser schon ab nachmittags die Kohlenhydrat-Zufuhr einschränken.

(7) Wer clever kauft und isst, spart sich viele Kalorien

Kaloriengehalt pro 100 Gramm

Essen Sie dies!		Nicht das!	
Ketchup	87	Mayonnaise	727
Grünkohl	33	Erbsen	250
Früchtemüsli	317	Schokomüsli	399
grüne Oliven	130	schwarze Oliven	345
Buttermilch	35	Kefir	61
Milchreis	108	Schokopudding	127
Honig	327	Zucker	400
Wassermelone	37	Weintrauben	68

SOFA AWAY Die Couch musste in den Keller – jetzt steckt der Flokati die Grenzen des neuen Heim-Studios ab

In die Pfanne gehauen: Timo mit Kumpel Patrick bei der wöchentlichen Kochaktion

verstanden. Matse ist echt ein lustiger Vogel. Was haben wir gelacht – wenn wir mal Luft zum Atmen hatten. Am Tag danach brannten die Oberschenkel, aber Sascha ließ uns nicht jammernd auf dem Sofa liegen, sondern bat uns zu aktiver Erholung. Obwohl ich keinen Bock hatte, ging ich mit meiner Freundin Tina eine Stunde walken. Hinterher war ich froh, dass wir's gemacht haben. Ich habe mich viel besser gefühlt und zeitweilig den Muskelkater vergessen. Krass: Seit dem Eingangstest fühle ich mich von Tag zu Tag leistungsfähiger!

Das liegt bestimmt auch daran, dass ich inzwischen immer besser mit weniger Kohlenhydraten auskomme. Schon nach 2 Wochen war meine Ernährungsumstellung eigentlich keine mehr. Das verdanke ich auch Tina, die toll mitmacht. So überraschte sie mich eines Abends zum Beispiel mit einem gemischten Salat mit Feta, dazu gab es Putensteaks. An einem anderen Tag zauberte ich uns dafür Lachs mit Gemüse. Beides ist echt gut – und ich habe (fast) gar nicht gemerkt, dass keine Bratkartoffeln dabei waren. Im Ernst: All das ist in erster Linie eine Frage der Gewohnheit. Einerseits ist es wichtig, seine engsten Vertrauten einzubeziehen. So sind alle auf demselben Stand, jeder hat Verständnis für den anderen, man kann sich gegenseitig helfen und motivieren. Zum anderen ist es wichtig, die Versorgung mit guten Lebensmitteln zu sichern, damit man nicht aus Mangel an Alternativen zu Ungesundem greift. Also kaufe ich jetzt jede Woche groß ein, um meine Abende ohne Kohlenhydrate (6) zu verbringen. In den Einkaufswagen packe ich reichlich Gemüse, viel Fisch und noch mehr Rindfleisch in Form von Steaks oder Gyros (Rinder-Kebab – echt lecker!). Im Supermarkt hat Coach Sascha mit uns eine Einkaufsberatung (7) gemacht, die hat viel gebracht. So wusste ich zum Beispiel gar nicht, dass sich der Zuckeranteil von Lebensmitteln durchs Kochen verändert oder dass Pastinaken total lecker sind. Hab mir gleich ein paar mitgenommen und später nach dem Training zu einer leckeren Suppe verarbeitet. Wirklich eine super Alternative zu Karotten!

Probleme mit der Ernährung habe ich nur, wenn ich unterwegs bin oder aus gutem Grund einen Schlemmertag einlege. So etwa letzte Woche, als ich mir mit zwei Freunden zwei, drei Bierchen gegönnt habe. Die beiden spielen Fußball, hatten wichtige Siege eingefahren – denen musste ich natürlich zur Seite stehen. Wir hatten eine Menge Spaß, aber ich weiß auch: Unter Ernährungsgesichtspunkten war die Aktion nicht so toll. 0,33 Liter Bier haben immerhin 140 Kalorien! Auswärts hab ich irgendwie immer ein Problem, auch beim Essen im Restaurant und in der Kneipe (8). Dort verliere ich schnell den Überblick und kann mich nicht so zurückhalten wie zu Hause.

Glücklicherweise hat Ernährungsprofi Heike uns mit auf den Weg gegeben, dass wir die Ernährungsumstellung zwar ernst nehmen, aber nicht fanatisch umsetzen sollen. Zu viel Verbissenheit schadet nur, und wer sich wegen kulinarischer Ausrutscher selbst niedermacht, verliert jede Freude und Motivation. Das passiert mir nicht. Ich habe nämlich mit einem Freund, der auch abspecken will, eine super Aktion ins Leben gerufen: Von dieser Woche an werden wir jeden Donnerstag erst gemeinsam ins Fitness-Studio gehen, danach Lebensmittel einkaufen und abends uns und unsere Mädels kohlenhydratarm bekochen. Der Clou: Mein Kumpel ist gelernter Koch, ein absoluter Profi und Kreativling – fürstliches Speisen ist also garantiert! Das Rezept unserer ersten Kochaktion (9) gibt's gleich hier rechts.

Alles in allem hätte ich nicht gedacht, dass die Ernährungsumstellung so heftig bei mir anschlägt. Kombiniert mit dem Training, von dem ich nächstes Mal mehr erzählen werde, komme ich super voran: Nach 4 Wochen laufe ich die 1000 Meter jetzt in 4:01 Minuten, also 15 Sekunden schneller, schaffe beim Standweitsprung 2,33 Meter und 55 Liegestütze. Der Termin für den nächsten Fitness-Test steht schon. Bin mal gespannt, ob und wie Matse und ich unsere Leistung verbessern können.

Trainieren Sie die nächsten Wochen genauso wie unser Leser – **Timos Wampe-weg-Workout** finden Sie online unter **MensHealth.de/timo**

FEUCHTKALTE WINTERLUFT MOTIVIERT – und sei es nur dazu, schnell nach Hause zu kommen

Sascha Wingenfeld, Personal Trainer von Leistungssportlern (www.provitacoaching.de)

DAS TRAINER-FAZIT NACH 4 WOCHEN „Spannend, wie unterschiedlich beide sind: Timo ist etwas fitter als Matse, essenstechnisch aber eher chaotisch. Jeder hat einen individuellen Trainingsplan, jeden Monat gibt es einen neuen, der noch intensiver ist. Gleich sind die wöchentlichen Belastungszyklen: 80, 90, 100, 50 Prozent der Intensität. Die Regenerationsphase (Woche 4) ist wichtig, um das Ganze zu verarbeiten. Klasse, wie beide sich machen! Mittlerweile sagen sie: Wir müssen hinterher besser aussehen als die Kölner Sixpack-Jungs. Also pushe ich sie jetzt richtig mit meiner Weisheit des Monats: Es zählt nicht die Zahl der Stunden, die ihr trainiert, es zählt, wie viel Training ihr in eure Stunden packt."

(8) Worst-Case-Situationen geschickt entschärfen

Gefährliche Ess-Situationen sind häufig vorhersehbar: Geschäftsessen, Kaffee und Kuchen bei Oma, Geburtstagsparty mit Büfett. Legen Sie vorab eine oder mehrere der folgenden Strategien fest – und halten Sie sich dann auch daran!

• **Vorher essen** Eine verlockende Speise oder ein reichhaltiges Büfett erwartet Sie? Sättigen Sie sich vorab, beispielsweise mit Möhren- oder Tomatensalat.

• **Suppe auslöffeln** Ist der Hauptgang reichhaltig? Wollen Sie die Nachspeise umgehen? Essen Sie mehr Suppe, denn die hat oft eine geringere Energiedichte.

• **Nebenbei reden** Unterhalten Sie sich. Wer redet, kann nicht essen (jedenfalls nicht, wenn er gute Tischmanieren hat).

• **Spickzettel machen** Notieren Sie sich Ihr Abnehmziel und die 5 Grundregeln (Seite xx). Reihenfolge: erst den Zettel lesen, die Speisekarte aufschlagen, das passende Gericht wählen, bestellen.

• **Belohnung notieren** Auf demselben Zettel können Sie auch 5 Belohnungen notieren (nichts zu essen!). Wenn Sie dann Gefahr laufen zu sündigen: draufschauen und widerstehen! Packen Sie es, dürfen Sie sich mit etwas belohnen.

• **Zuschauer einbilden** Stellen Sie sich vor, dass Sie live im Fernsehen zu sehen sind, wenn Sie vor Ihrem (vollen) Teller sitzen. Einige Millionen Menschen sehen Ihnen auf die Finger! Wetten, dass Sie sich dann nicht so leicht gehen lassen?

(9) Für alle zum Nachkochen: Timos erste Kochaktion:

Gefülltes Schweinerückensteak mit Feta, Blattspinat und getrockneten Tomaten

• **Zutaten** für 4 Personen (pro Nase um 500 Kalorien): 800 g Schweinerücken, 8 getrocknete Tomaten aus dem Glas, 100 g Frischkäse, 150 g Feta, 8 Spinatblätter, 3 El Rapsöl, Salz und Pfeffer

• **Zubereitung** In 3 Schritten vorgehen:
1. Sehnen im Fleisch entfernen, da sich das Fleisch sonst beim Garen verzieht. Dazu ein spitzes Messer leicht schräg halten, so dass die Schneide nach oben zeigt, Klinge am Rücken entlangziehen. Mit einem scharfen Messer in 4 je etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Jede in der Mitte so einschneiden, dass Sie Schmetterlingssteaks bekommen.
2. Für die Füllung getrocknete Tomaten in Streifen und den Feta in kleine Würfel schneiden. Beides mit dem Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks aufklappen, 1 El Füllung in die Mitte geben, 2 Blätter Spinat auflegen, zusammenklappen, so dass die Ränder aufeinanderliegen. Mit Zitronenzesten (dünne Streifen von der Schale) spicken.
3. Die Steaks von beiden Seiten jeweils 3 Minuten in Rapsöl anbraten, dann im 160 Grad heißen Ofen 12 Minuten garen.

Online-Hilfe beim **Abnehmen?** **MensHealth.de/abnehmcoach**

FOTOS: DIRK MATHESIUS (3)

Das Sixpack-Team
SIEG FÜR DIE MUSKELN

(1) Am Aufbau von Muskelmasse führt kein Weg vorbei

• **Gesamtkunstwerk** Ein Sixpack wirkt nur als Teil eines athletischen Körpers überzeugend. Wenn der Bauch straff, drum herum aber alles schlaff ist, sieht das einigermaßen merkwürdig aus.

• **Teamarbeit** Schmale Hüften und ein breiter Schulter-Rücken-Brust-Bereich verstärken die Wirkung des Sixpacks. Ein Ganzkörpertraining lohnt sich also.

• **Abrisshilfe** Sie brauchen schließlich jedes Gramm Muskelmasse am Körper als Energieverbraucher, um die letzte, außerordentlich hartnäckige Fettschicht über Ihrem Waschbrett aufzulösen.

»Endlich ein ganzer Kerl sein statt nur eine halbe Portion«

Mit Waschbrettbauch und Co. wollte es bei Sebastian noch nie so recht klappen. Bis jetzt! So verlief sein Sixpack-Start

Warum dieses Men's-Health-Projekt meine letzte Chance ist? Nun, mit meinen läppischen 63 Kilo bin ich für einen erwachsenen Mann viel zu leicht. Beim Boxen wäre ich damit ein Superleichtgewicht. Wie uncool! Aber noch viel schlimmer: Ich hab's noch nicht mal ansatzweise zu einem Sixpack gebracht. Dabei bin ich trainiert, treibe regelmäßig Sport. Noch ein großes Problem: Es fällt mir unheimlich schwer, an Gewicht zuzulegen (1). Ich kann wie ein Scheunendrescher futtern, es bleibt einfach nichts hängen! Sobald ich aufhöre, übertrieben zu essen, sinkt mein Körpergewicht – quasi ein umgekehrter Jo-Jo-Effekt. Wenn ich Freunden davon erzähle, verstehen die mich nicht. Im Gegenteil, ich werde deshalb sogar beneidet. Dabei ist es wirklich unangenehm, optisch eine halbe Portion zu sein – auf dem Sportplatz, im Schwimmbad, in der Disko.

Mit dem Zunehmen allein ist es dabei nicht getan, ich möchte ja nicht wahllos Pommes und Burger in mich hineinstopfen. Nein, ich möchte Masse aufbauen, ohne fett zu werden (2). In die Schwergewichtsklasse werde ich wohl nie aufsteigen, aber stabile 70 Kilo sollten drin sein. Oder nach Boxermaßstäben: das Superweltergewicht. Vielleicht klappt's dann auch endlich mal mit dem verdammten Sixpack!

Die erste Trainingseinheit ließ mich hoffen, sie war wirklich knüppelhart. Und das nicht nur, weil ich um sieben Uhr morgens in der Trainingshalle der Sporthochschule Köln aufschlagen musste. Lag es an den 11 Übungen mit je 3 Sätzen, an den kurzen Pausen von nur 1 Minute oder an der krassen Intensität, die Coach Stephan Geisler uns auf die schmächtigen Leiber geschnitten hatte? Ich schleppte mich jedenfalls gleich nach dem Workout regelrecht unter die Dusche. Und das, obwohl ich seit Jahren regelmäßig Krafttraining mache. Der anschließende Weg zur S-Bahn kam mir noch nie so lang vor. Mann, war ich froh, als ich sitzen durfte! Und zum ersten Mal seit langer Zeit war ich glücklich, einen Bürojob zu haben. Ein Traum: 8 Stunden einfach nur sitzen. Was Stephan im Detail mit uns vorhat, erklärt er ja weiter hinten noch selbst. Klasse finde ich, dass wir die Trainingsintensität nach Gefühl (3) steuern können. Das ist in etwa so wie beim Laufen, nach dem Motto: Wenn ich mich noch unterhalten kann, dann laufe ich im Fettverbrennungsmodus. Stephan hat uns übrigens erzählt, dass dieses Training normalerweise American-Football-Profis in den USA absolvieren. Echte Kerle, die das Zwei- bis Dreifache von mir auf die Waage bringen. Wow!

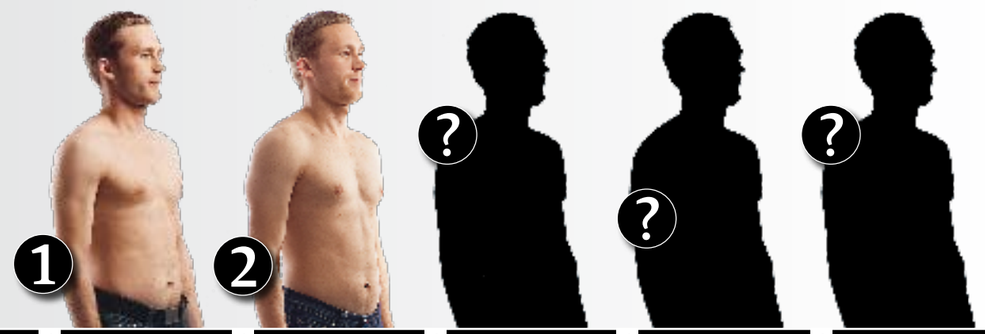
Da war es also kein Wunder, dass ich diesen ersten Muskelkater so deutlich spürte. Kein Wunder auch, dass schon nach kürzester Zeit erste Erfolge sichtbar wurden. Nach anderthalb Wochen hatte ich meinen persönlichen Rekord in Sachen Sit-ups mehr als verdoppelt: 20 Wiederholungen am Stück – und das ohne zur Unterstützung die Füße einzuklemmen! Beim Eingangs-Krafttest unseres Best-Bauch-Projektes bin ich nach 9 Sit-ups beinahe auseinandergefallen, so grottenschlecht war ich. Jetzt schaffe ich schon 20 Wiederholungen – das ist wirklich ein absolut geiles Gefühl!

Einige Tage später liege ich abends platt im Bett, als sich meine Freundin an mich drückt und mit der Hand über meinen Bauch fährt: „Hey, fühlt sich wirklich schon ein bisschen fester an." Tolles Kompliment! Aber kann sich nach so kurzer Trainingszeit wirklich schon was getan haben? Zu sehen ist vom Sixpack noch nichts. Eine weitere Woche später spüre ich dann selbst, wie sich mein T-Shirt immer mehr spannt. Mein Körper verhält sich wie das Universum: Er expandiert in alle Richtungen. Ich ahne Böses – nach den 4 Monaten werde ich mich komplett neu einkleiden müssen.

Den endgültigen Beweis, dass sich die ganze Plackerei lohnt, gibt's dann nach Woche drei, als ich mich mal wieder auf eine Waage stelle: 2 Kilo zugelegt, 65 sind es jetzt. Traummarke 70 Kilo, ich komme! Das Ganze funktioniert natürlich nur mit der richtigen Ernährung, über die ich ein anderes Mal berichten werde. Nur so viel: Man kann gar nicht so viel essen, wie man müsste, um den Hunger zu stillen, den das intensive Training nach sich zieht. »

LUFT NACH OBEN Coach Stephan wirkt nicht zufrieden mit Sebastians Kraftwerten

Die Wandlung des **Sebastian Priggemeier** (30 Jahre, 1,73 Meter)



	→ Vorher	→ 1.Monat	→ 2.Monat	→ 3.Monat	→ 4.Monat
Gewicht	• 63,3 kg	• 65 kg	kg	kg	kg
Körperfett	• 9,6 %	• 11,3 %	%	%	%
Bauchumfang	• 77 cm	• 78 cm	cm	cm	cm
Brustumfang	• 92 cm	• 96 cm	cm	cm	cm
Bankdrücken	• 70 kg (max., 1 Wdh.)	• 75 kg (max., 1 Wdh.)	kg	kg	kg
Sit-ups	• 9 (in 1 Min.)	• 25 (in 1 Min.)	(in 1 Min.)	(in 1 Min.)	(in 1 Min.)

FOTOS: DIRK MATHESIUS (1), STUDIO BALSEREIT (2), MARTIN SPECHT (1)

(2) Masse-Aufbau – so geht's

• **Breite Basis schaffen** Legen Sie zu – an Körper- und Trainingsgewicht! Alle großen Muskelgruppen müssen intensiv gefordert werden. Essen Sie mehr als sonst, und vor allem: gezielt. Ihr Training bestimmt den Tagesrhythmus. 15 bis 30 Minuten nach jeder Einheit gönnen Sie sich einen Karbo-Eiweißshake mit $^{2}/_{3}$ Kohlenhydraten und $^{1}/_{3}$ Proteinen. 2 Stunden später essen Sie eiweißreich. Sie gehen in die Breite? Durchhalten! Am Beispiel von Sebastian sieht man, dass es funktioniert. Steuern Sie am besten mit Ausdauertraining dagegen.

• **Feinschliff vornehmen** Nach 6 bis 8 Wochen können Sie mit der Feinarbeit beginnen. Reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, besonders die Kohlenhydrate. Bauen Sie verstärkt Ausdauereinheiten ein, aber achten Sie darauf, mühsam antrainierte Muskeln nicht zu verlieren.

(3) Sie haben es im Gefühl – Training nach der Borg-Skala

Mit ihrer Hilfe können Sie das Training übers subjektive Belastungsempfinden steuern. Es gibt dafür diverse Skalen, das Prinzip ist aber stets gleich. Hier die von Stephan Geisler angewendete und nach dem schwedischen Sportprofessor Gunnar Borg benannte Maßeinteilung:

→ **Borg 1** = sehr geringe Belastung
→ **Borg 2** = geringe Belastung
→ **Borg 3** = leichte bis mittlere Belastung
→ **Borg 4** = mittlere Belastung
→ **Borg 5** = mittlere bis hohe Belastung
→ **Borg 6** = hohe Belastung
→ **Borg 7** = sehr hohe Belastung

• **Anwendung** Testen Sie die Stufen und vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Ein Muskelaufbau-Training beginnt erst bei Borg 5. Borg 7 bedeutet: Nichts geht mehr. Gibt Ihr Trainingsplan 10 Wiederholungen vor, muss das Gewicht so groß sein, dass Sie wirklich keine weitere mehr schaffen.

Sebastian hat eindeutig Schwieligkeiten beim Hanteltraining

(4) So funktioniert Split-Training

Diese Art des Workouts ist ein Ganzkörpertraining, das auf mehrere Tage in der Woche verteilt ist. Vorteile: Die Einheiten sind kürzer, Sie können öfter trainieren. Das Prinzip auf einen Blick.

• **Aufteilung** Trainieren Sie niemals alle großen Muskelgruppen an einem Tag.

• **Auszeit** Jeder Muskel darf erst nach 48 Stunden wieder belastet werden.

• **Abfolge** Beginnen Sie jedes Training mit dem schwächsten Muskel, den stärksten trainieren Sie erst am Ende (allgemeine Workout-Regeln siehe auf der gegenüberliegenden Seite).

→ Variante 1 (mit Vorermüdung): die so genannte Push-pull-Methode
Dabei werden die Einheiten nach der Funktionsweise der Muskeln getrennt, also an einem Tag Drück-, am anderen Zugbewegungen ausgeführt (englisch: to push = drücken, to pull = ziehen). Beispiel: einmal Brust, vordere Schulter und Trizeps (drücken), einmal Rücken, Bizeps, hintere Schulter (ziehen). Vorteil hier: Alle Muskeln arbeiten zusammen, kleine werden vorermüdet und dadurch (in kürzerer Zeit) intensiver trainiert.

→ Variante 2 (ohne Vorermüdung): die Spieler-Gegenspieler-Methode
Hier werden gegensätzlich arbeitende Muskeln gezielt zusammen trainiert. Beispiele: einmal Trizeps und Bizeps sowie Bauch und unterer Rücken, einmal vorderer und hinterer Oberschenkel sowie Brust und oberer Rücken. Der große Vorteil dieser Methode: Jeder Muskel ist frisch, kann maximal belastet werden – was eventuell mehr Zeit (Sätze) kostet.

Deshalb nehmen wir Eiweißpulver als Nahrungsergänzung. Ganz ohne Schnickschnack wie Kreatin, L-Carnitin oder Ähnliches. Eben nur, damit wir nicht tonnenweise Hühnchenfleisch in uns hineinschaufeln müssen.

Nach nunmehr 4 Wochen bin ich beim Krafttraining ein neuer Mensch. Haben mich zu Anfang kurze Satzpausen von 60 Sekunden geschlaucht, kann ich es mittlerweile schon nach 40 Sekunden kaum erwarten, wieder an die Hantel zu kommen. Ich erhole mich viel schneller als früher. Wir stehen nun vor einem Wechsel: Nächsten Monat müssen wir nicht mehr 3-, sondern 4-mal in der Woche an die Eisen. Mit anderen Worten: Split-Training (4). Dazu kommt noch eine Ausdauereinheit pro Woche, beispielsweise 60 Minuten Jogging, damit wir nicht wie Hefekuchen auseinandergehen. Denn wir futtern immer noch so viel, als würde es ab morgen nichts mehr geben.

Die Tests nach einem Monat bringen super Ergebnisse – das motiviert! Mein Brustumfang hat sich von 92 auf 96 Zentimeter vergrößert. Wahnsinn! An der Beinpresse schaffe ich knapp 20 Kilogramm mehr als noch vor 4 Wochen. Und statt nach 9 Sit-ups keuchend das Training abzubrechen, schaffe ich davon jetzt 25 – in einer Minute. Wo soll das alles bloß noch hinführen? Werde auch ich eines Tages Gouverneur von Kalifornien sein?

→ Machen Sie's wie unser Waschbrett-Anwärter – Sebastians **Sixpack-Programm** haben wir ins Netz gestellt: **MensHealth.de/sebastian**

SEBASTIAN IN SEINER PARADEROLLE Kurz vor der Perfektion – oder vorm Zusammenbruch?

So geht's voran mit **Daniel Vorwerk** (32 Jahre, 1,93 Meter)

	→ Vorher	→ 1.Monat	→ 2.Monat	→ 3.Monat	→ 4.Monat
Gewicht	• 87,3 kg	• 86,5 kg	kg	kg	kg
Körperfett	• 18,1 %	• 18,1 %	%	%	%
Bauchumfang	• 95 cm	• 92,5 cm	cm	cm	cm
Brustumfang	• 103,5 cm	• 105 cm	cm	cm	cm
Bankdrücken	• 60 kg (max., 1 Wdh.)	• 70 kg (max., 1 Wdh.)	kg	kg	kg
Sit-ups	• 10 (in 1 Min.)	• 25 (in 1 Min.)	(in 1 Min.)	(in 1 Min.)	(in 1 Min.)

FOTOS: DIRK MATHESIUS (1), LOCATION: HOLMESPLACE KÖLN, STUDIO BALSEREIT (2)

» Job und Workout, das geht «

Die Arbeit hinderte Daniel oft am Sport. Dachte er. Aber dann begann das Best-Bauch-Projekt. Hier sein Einstiegsbericht

Richtig unzufrieden war ich eigentlich mit nichts in meinem Leben. Doch wirklich zufrieden mit mir, das war ich auch nicht. Wenn ich Sport gemacht habe, bin ich meist Laufen gegangen. Ab und an war ich mal im Fitness-Studio, aber sehr unregelmäßig. Klar, dass ich bei dem Schmalspurprogramm niemals Muskeln aufbauen konnte. Zu Beginn des Best-Bauch-Workouts dachte ich: Was soll an den Übungen und dem Plan schon so viel anders sein als das, was ich bisher gemacht habe. Aber kein Vergleich! Zum ersten Mal in meinem Leben weiß ich jetzt, wie man richtig trainiert (5). Und auch in Sachen Ernährung habe ich erstmals einen Plan. Ich war stets der Meinung, ich hätte auf ein gesundes Mittelmaß geachtet – weder auf Pizza und Burger noch auf Süßigkeiten hab ich verzichtet, aber alles eben nur in Maßen zu mir genommen. Deswegen bin ich nicht dick geworden und dachte: alles richtig gemacht. Denkste! Unser Coach Stephan Geisler machte mir rasch klar, dass ich so nie muskulöser aussehen werde.

Schuld daran ist mein Stressjob beim Fernsehen, verteidigte ich mich. Der fordert mich richtig, und auch am Wochenende muss ich häufig arbeiten. Deshalb war das letzte Jahr in puncto Sport besonders mau, wenn's hoch kommt, bin ich alle 2 Wochen gelaufen. Ein Fitness-Studio habe ich seither nicht mehr »

(5) Diese Basis-Trainingsregeln sollten Sie stets beachten

• **Aufwärmen statt abkühlen** Sinnvoll neben einem moderaten Warm-up sind 1 bis 2 Übungen zur Stabilisation des Rumpfes, beispielsweise Stütz- oder Beuge-Varianten, denn der Rumpf ist in fast jeder Lage gefordert. Muskeln aber nur leicht fordern, nie ermüden!

• **Groß vor klein** Bedeutet in diesem Zusammenhang: Trainieren Sie immer erst die großen Muskelgruppen des Körpers, anschließend die kleineren.

• **Schwer vor leicht** Absolvieren Sie komplexe, mehrgelenkige Kraftübungen auf jeden Fall vor einfachen (Isolations-) Übungen. Ebenfalls am Anfang einer Einheit stehen koordinativ anspruchsvolle Bewegungsabfolgen, Übungen, die ein hohes Risiko bergen, und Dinge, die Sie zum ersten Mal ausprobieren.

• **Mehr oder weniger** Für den Muskelaufbau sind 10 Wiederholungen pro Satz optimal. Wer seine Kraft verbessern will, macht weniger (perfekt: 6 bis 8).

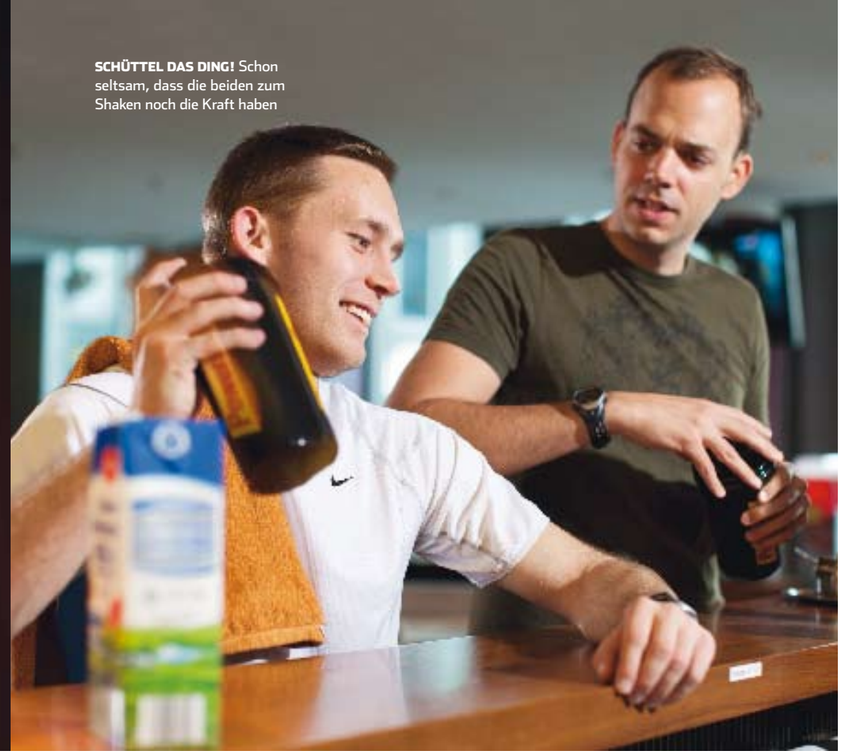
• **Müde statt munter** Damit ein Training die gewünschte Wirkung zeigt, kommt es darauf an, die Muskeln vollständig zu ermüden. Heißt: Es ist wichtiger, auch bis zur 9. oder 11. Wiederholung alles zu geben, als um jeden Preis die Vorgabe von 10 Wiederholungen exakt zu erfüllen.

• **Kurz statt lang** 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen sind optimal. Der Hintergrund: 50 bis 60 Sekunden nach einer Belastung ist die Ausschüttung von Wachstumshormonen am höchsten. Es ist wichtig, unmittelbar im Anschluss den nächsten Trainingsreiz zu setzen.

• **Alt gegen neu** Alle 4 bis 8 Wochen sollten Sie die Übungen, Intensitäten, Abläufe oder Methoden ändern, zum Beispiel die Split-Varianten mit und ohne Vorermüdung (siehe linke Seite) abwechseln. Nach dieser Zeit hat sich die Muskulatur auf Belastungen eingestellt, die Wirkung nimmt rapide ab.

Daniel sorgt für hohe Luftfeuchtigkeit im Großraum Köln

EINEN HEBEN GEHEN Wenn die Frauen zu Hause wüssten, was sie damit gemeint haben



SCHÜTTEL DAS DING! Schon seltsam, dass die beiden zum Shaken noch die Kraft haben

(6) Richtiger Umgang mit Geräten und Gewichten im Fitness-Studio

• **Einstellung der Geräte** Sie hängt vom Modell ab, im Zweifel den Trainer fragen. Grundsätzlich gilt: Verriegelungen vorab checken, Sitz-/Auflagefächen so richten, dass Bewegungen in vollem Umfang möglich sind. Wichtig: Die Gelenk- und Geräteachsen müssen übereinstimmen!

• **Auswahl des Gewichts** Tasten Sie sich langsam an das Idealgewicht heran. Pro Trainingstag nur 1 bis 2 Versuche unternehmen, danach sind die Muskeln müde. Das Ganze kann bis zu 2 Wochen dauern.

(7) Damit können Sie trainieren, wenn Sie mal unterwegs sind

• **Einpacken** Joggingklamotten finden immer Platz (zur Not Laufschuhe gleich anziehen). Plus: Theraband und Springseil für ein Kraft-Ausdauer-Workout.

• **Ausweichen** In jedem Hotel gibt es Bett, Stuhl, Handtücher. Nutzen Sie das Bett als Wackelboden (für Kniebeugen) und zum Beinehochlegen (Liegestütze), den Stuhl für Dips und ein Handtuch als festes Widerstandsband (wringen oder ziehen). Ihre Reisetasche ist ein Hantelersatz für Curls und fürs Schulterheben.

von innen gesehen. Das Argument ließ der Coach nicht gelten – und siehe da: Er hatte Recht! Inzwischen weiß ich: Es geht beides, arbeiten *und* ausgiebig trainieren. Sicher, ich bin abends später zu Hause, und so mancher Fernsehabend fällt dafür mal aus. Manchmal muss ich hetzen, wenn ich zum Beispiel nach dem Training noch etwas einkaufen möchte. Aber letztlich gilt: Man muss das Training nur in den Kalender eintragen – und hingehen.

Im Kraftraum war ich zuerst etwas unsicher, wie ich Geräte und Gewichte einstellen (6) soll. Aber ab der zweiten Woche war ich voll drin. Witzigerweise merkte ich nach dem Auftakttraining erst mal gar nichts, während mein Trainingspartner Sebastian über den Muskelkater seines Lebens klagte. Dabei ist er doch viel erfahrener als ich, was Krafttraining angeht. Aber dann wollte ich in mein tiefer gelegtes Auto steigen – da ging das Geeiere los, ich kam kaum runter in die platte Flunder. Nach der zweiten Trainingseinheit war auch ich dann fix und fertig. Und hatte gar nichts dagegen, dass am nächsten Tag trainingsfrei sein sollte. Schon diese Kleinigkeit war eine neue Art der Zufriedenheit in meinem Leben. Im Abschlusstraining der ersten Woche habe ich mich noch mal richtig ausgepowert. Und mir dann ein Paar neue Laufschuhe gegönnt. Die nahm ich gleich auf eine 3-tägige Dienstreise mit, die sich mit meinem Trainingplan natürlich nicht vertrug. Es war mit Sicherheit nicht das letzte Mal, dass mir der Job einen Strich durch die Planung macht und ich sehen muss, wie ich auch auf Reisen fit bleibe (7).

Im Anschluss war die Freude umso größer, wieder mit Stephan und Sebastian trainieren zu können. Wahnsinn, wie groß der Unterschied ist, ob man alleine oder mit anderen Sport macht! Kann ich nur jedem empfehlen, es macht viel mehr Spaß und ist wesentlich effektiver. Wir helfen uns immer gegenseitig, und so können wir viel leichter ans Maximum gehen. Da fließt eine Menge Schweiß, oft bin ich einfach nur platt. Aber angenehm platt. So war es auch am folgenden Sonntag, als ich mich schon um sieben Uhr morgens aus dem Bett gequält hatte, um mit einer Runde Krafttraining den Tag zu beginnen. Ohne richtiges Frühstück, so was ist gewöhnungsbedürftig. Und laut Stephan auch höchstens etwas für Leute, die abnehmen müssen, aber nicht für einen dünnen Hering wie mich. Okay, okay, war ein Fehler, das mache ich nicht wieder.

In der 3. und 4. Best-Bauch-Woche gab es kleine Probleme, die mir das Training schwer gemacht haben. Ist manchmal aber auch echt schwierig, Alltag und Training unter einen Hut zu kriegen! Einen Tag hatte ich im Job richtig Stress, bin kaum zum Atmen und gar nicht zum Essen gekommen. 12 Stunden Maloche in den Knochen, dann ab zum Training. Ja, dumm gelaufen. Nix ging, ich war schlapp wie früher. Erschreckend! Aber Stephan hat mich beruhigt: Was sich manchmal wie ein herber Rückschritt anfühlt, ist keiner, sagt er. Die Tagesform sei halt mal so und mal so, damit sollten wir uns anfreunden. Der Beweis: Vorletzten Samstag habe ich Freunden den ganzen Tag beim Umzug geholfen. Danach war ich vollkommen platt, meine Motivation im Keller. Trotzdem habe ich mich noch zum Training gequält. Und siehe da, es war super! Schön ausgepowert hab ich mich da, ein ganz anderes Gefühl als nach einem Arbeitstag.

Das Training zum Abschluss der ersten vier Wochen habe ich richtig zelebriert und mich über den Riesenunterschied zum ersten Mal gefreut. Auch wenn ich ahne, dass es nächsten Monat nicht leichter wird: Vom alten Plan hatte ich nach 12 Einheiten mit immer denselben Übungen die Nase voll. Tja, leider im wahrsten Sinne – kaum hatte Stephan uns den Plan für den 2. Monat überreicht, bekam ich eine fette Erkältung, mit Halsschmerzen, Schniefnase und allem Pipapo. Super! Da bin ich heiß aufs Trainieren, und dann kann ich nicht. Darüber habe mich dann in unserem Trainings-Blog (8) ausgeheult. Nun kuriere ich erst mal meine Erkältung aus und habe Zeit, mich über meine definitiv härter gewordene Bein- und Bauchmuskulatur zu freuen. Und über meine Leistungssteigerung: So schaffe ich jetzt 47 statt 34 Kniebeugen und 24 statt 18 Liegestütze in einer Minute. Großartig! ■

So sieht Daniels **Sixpack-Plan** im Detail aus: **MensHealth.de/daniel**. Alle **Infos zur Serie** finden Sie unter **MensHealth.de/bestbauch**

Stephan Geisler ist Dozent an der Sporthochschule Köln und bildet Trainer aus

DAS TRAINER-FAZIT NACH 4 WOCHEN „Daniel ist groß, schlaksig, Sebastian kompakt und athletisch. Beide sind sportlich, keiner topfit. Mein erster Monatsplan war knallhart: 3-mal pro Woche Ganzkörpertraining (9) mit einem Muskelaufbauzirkel, wie ihn Football-Profis der NFL machen. Das alles bei höchster Intensität – eine gute Basis, um Muskelgruppen auszutrainieren. Beide haben sich super geschlagen! Im 2. Monat gibt's ein Split-Training. So können sie öfter und mehr Muskeln trainieren, auch kleinere wie Arme oder Waden, die bisher zu kurz kamen. Das Training wird differenzierter und härter, Jungs! Meine Weisheit des Monats: Schweiß ist, wenn die Muskeln weinen."

(8) Das Blog zur Fitness-Serie

All die Sorgen, Erfolgserlebnisse und Tipps von Daniel und seinen Leidensgenossen gibt's parallel zu dieser Serie in der neuen Trainings-Community von Men's Health: meinWORKOUT.de.

(9) Auf dem Weg zum Sixpack: Training in den Wochen 1 bis 4

• **Übungsabfolge** Bankdrücken – Kniebeugen – Schulterpresse – Beinbeugen – Latziehen – Seitheben – Crunches an der Bauchmaschine – vorgebeugtes Rudern – Sit-ups – Liegestütze

• **Wiederholung / Intensität** Pro Übung 1 leichter Aufwärmsatz (Borg 4) und 2 Sätze, die jede Woche leicht variieren:

1. Woche: **15 Wiederholungen (Borg 6–7)**
2. Woche: **10 Wiederholungen (Borg 7)**
3. Woche: **5 Wiederholungen (Borg 7)**
4. Woche: **10 Wiederholungen (Borg 5–6)**

Ausnahmen: Bei Liegestützen und Sit-ups je Satz immer so viele wie möglich.

• **Workout-Ablauf** 3-mal pro Woche in genannter Reihenfolge. Zwischen den Sätzen je 60 Sekunden Pause einlegen, zwischen 2 Einheiten 1 Tag pausieren.

Spieglein, Spieglein an der Wand ... Daniel ist ganz vertieft in die gute Figur, die er macht

FOTOS: DIRK MATHESIUS (3), MARTIN SPECHT (1)

Ihr **Personal-Sixpack-Trainer** von Men's Health: **Sixpackcoach.de**