

Jeder hat ein Sixpack



David Geisshüsler

diplomierter Fitnessinstruktor

Fakt ist, jeder hat ein Sixpack oder Eightpack, das Problem ist nur, dass sich die Bauchmuskulatur meistens unter einer kleinen Fettschicht versteckt. Der Körperfettgehalt sollte idealerweise unter 12 Prozent sein, damit die Bauchmuskeln optimal zum Vorschein kommen. Zusätzlich zum Krafttraining sollte ein moderates Cardio-Training in den Trainingsplan eingebaut werden. Ausserdem stellt die Ernährung einen entscheidenden Faktor dar. Das Sixpack wird quasi in der Küche gemacht! Zum zusätzlichen Cardio-Training: Die beste Variante, effektiv Fett zu verbrennen, ist, das Cardio-Training am Morgen direkt nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück zu absolvieren. Trainiert man morgens auf nüchternen Magen, verbrennt der Körper am meisten Fett. Durch das Fehlen der Kohlenhydrate am Morgen wird der nächstbeste Energiespeicher für die Versorgung herangezogen, das Körperfett. Ungesüsster Kaffee oder grüner Tee vor dem Cardio-Workout wirken zusätzlich als Fatburner. Angenehmer Nebeneffekt des Cardio-Trainings am Morgen; der Körper schüttet vermehrt Endorphine aus, die sich positiv auf die Psyche auswirken. Das Training ermöglicht einen gut gelaunten Start in den Tag. Zu der Ernährung: Nebst einer gesunden und ausgewogenen Ernährung mit reduziertem Kohlenhydratanteil, qualitativ hochwertigen Proteinen, niedrigem Fettanteil, aber moderatem Anteil an hochwertigen und ungesättigten Fetten kann das Salz einen entscheidenden Einfluss auf die Definition der Bauchmuskeln haben. Salz bindet Wasser im Körper und speichert dieses unter anderem unter der Haut. Salzarmes Essen ist hier das Erfolgsrezept. Nach zwei bis drei Tagen salzarmem Essen wird das überschüssige Wasser unter der Haut langsam ausgeschwemmt. Die Angst vor Salz mangel ist unbegründet. In einer ausgewogenen und gesunden Diät erhält der Körper genügend Salz, ohne dass die Speisen gesalzen werden müssen.

Wettbewerb: Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Training à 1 Stunde bei Dauids Fitnesscenter Ebikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an redaktion@anzeiger-luzern.ch; Stichwort: Dauids Fitnesscenter. Einsendeschluss ist am 26. April um 24 Uhr.