

Vorwort

Die 1. Auflage des Buches ist verkauft. Sie hat Diskussionen ausgelöst und viele konstruktive Gespräche gebracht. Das Buch ist ein großer Erfolg und hat viel bewirkt. Deshalb war es mir auch eine Freude, es zu überarbeiten und zu ergänzen.

Der Bauch – ein heißes Thema, das fast niemanden kalt lässt. Das Bild, wie ein schöner Bauch auszusehen hat, verändert sich immer wieder. Heute ist es eine feste Taille und ein sehr flacher Bauch, wenn möglich mit „Waschbrettkonturen“. Diese Konturen sind vor allem bei Männern sehr gefragt, es gibt aber auch Frauen, die sich für solche Erhebungen engagieren. Um eine feste Taille und einen flachen Bauch zu erreichen, werden unterschiedlichste Empfehlungen gegeben. Ich möchte mit diesem Buch zusätzliche Inspirationen geben und besonders auf das Ziel und das Können der Teilnehmer eingehen.

Mein Ziel ist und war es, Übungen vorzustellen, die gleichzeitig funktionell bzw. gesund sind und die gewünschte Körperform „flacher Bauch/feste Mitte“ begünstigen. Dazu sind einige Begriffsklärungen nötig. Viele Begriffe wie Hohlkreuz, funktionelles Training, Stabilisation usw. sind sehr im Trend und werden in unterschiedlichster Weise verwendet, was in der Fitnessbranche zu viel Verwirrung führt. Um jegliches Missverständnis auszuräumen – es gibt keinen Unterschied zwischen gesundheits- und schönheitsorientiertem Training. Es gibt sinnvolles Training, und dieses führt immer zu Attraktivität und Schönheit, Punkt.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ein intensives Bauchmuskeltraining nicht sehr einseitig und rückenbelastend sei. Meine Antwort hierzu lautet: Nein, ein intensives Bauchtraining bedeutet nicht, auf dem Rücken zu liegen, die Wirbel auf den Boden zu drücken und Beugung zu üben, das Gegenteil ist der Fall! Ist das Training lokal und global aufgebaut und sind die Übungen entsprechend zusammengestellt, wird der Rücken nicht nur geschützt, sondern sogar gekräftigt. Die Kontrolle des M. transversus schützt die Wirbelsäule, die Ausgangspositionen kann man so wählen, dass die globalen Stabilisatoren sowohl die Taille formen als auch den Rücken kräftigen, und die Übungen für die globalen Bewegungen packen dann das begehrte Sixpack oben drauf. Natürlich ersetzt ein Bauchtraining nicht das Ganzkörpertraining, ergänzt es aber optimal.

In erster Linie soll das Buch jedoch ein Praxisbuch sein, ein Buch, das zweckmäßige Bauchmuskelübungen aufzeigt und, ganz wichtig, einen sinnvollen Aufbau der Bauch- und Rumpfmuskulatur vermittelt, damit schöne, attraktive Bäuche erarbeitet werden können.

Im Praxisangebot setze ich 2 Schwerpunkte:

1. Schwerpunkt ist das Bauchtraining mit dem Fokus auf die lokale tiefe Core-Ansteuerung und Kraftausdauer;
2. Schwerpunkt ist das globale Krafttraining, welches den M. transversus integriert – hier in dieser Auflage mit dem smartAbs-Konzept der star – school for training and recreation ergänzt.

Alle Übungen finden Sie im Übungsteil dieses Buches mit eingehender Bebilderung und Beschreibung, in dieser Auflage ergänzt um neue Übungen und Varianten. Die vor-

gestellten Übungen können im Gruppentraining, im Gerätebereich und im Personal Training eingesetzt und selbstverständlich kreativ erweitert werden. Außerdem werden mögliche Übungsabfolgen gezeigt. Auch da ist der kreative Raum unendlich groß.

Das Buch kommt dem Trend, kurze und intensive Thementrainings zu absolvieren, entgegen. Wir in der star – school for training and recreation haben daraus zusätzlich ein Trainingskonzept entwickelt, das smartAbs-Konzept. Drei Programme dieses Trainings sind im Buch integriert.

Ich bin der Meinung, dass das Beschreiben des intelligenten Bauchmuskeltrainings und das Lesen darüber eine große Prise Humor, Gelassenheit und ein außerordentliches Maß an Pragmatismus verdienen – gehen wir es an! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Freude dabei.

Zürich, im September 2015

Karin Albrecht