

JAN HAHN | FELIX BAUER

IN NUR  
2 MONATEN  
ZUM  
ERFOLG!

# MEINE SIXPACK CHALLENGE



**G|U**



Mit  
Übungsvideos  
online



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

## KAPITEL 1

- 005 Eine besondere Herausforderung
- 007 **GUT ZU WISSEN**
- 008 **BLICKPUNKT BAUCH**
- 009 Mehr Muskeln, weniger Fett
- 010 5 gute Gründe für ein Sixpack
- 011 Heiz den Kalorien ein
- 013 Aufbau der Bauchmuskulatur
- 016 Muskeln statt Fett
- 018 So meisterst du deine Challenge
- 020 **Extra:** Motivation – so hältst du durch
- 022 **FUTTER FÜRS SIXPACK**
- 023 Grundregeln der Ernährung
- 024 **Extra:** Do's und Don'ts beim Essen
- 026 Unsere Sixpack-Rezepte

## KAPITEL 2

### 033 DEIN BAUCHMUSKEL-WORKOUT

### 035 TRAINING FÜR DIE STARKE MITTE

- 036 Workout 1 (Montag)
- 043 Workout 2 (Donnerstag)
- 052 Workout 3 (Samstag)

### 061 CARDIO-WORKOUT

- 062 Kreislauf in Schwung
- 062 Cardio-Trainingsplan
- 063 Warm-up

### 070 HIT: ALLROUNDER FÜR MUSKELN UND HERZ

- 071 8-Wochen-HIT-Trainingsplan
- 072 HIT-Warm-up
- 090 **Kopiervorlage:** Dein persönlicher 8-Wochen-Plan

### 092 SERVICE

- 092 Sachregister
- 093 Übungsregister
- 094 Bücher und Adressen
- 095 Impressum



**ÜBERWINDE  
DEINE EIGENEN  
GRENZEN!**



**STARKE  
DOPPEL FÜR DIE  
STARKE MITTE!**

# EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG

## FELIX: »BIST DU BEREIT?«

Du wünschst dir schon lange ein Sixpack, hast aber keine Lust auf Muckibude und langwieriges Training? Dann fordere ich dich hiermit zu deiner persönlichen Sixpack-Challenge heraus. Denn ich behaupte: Jeder kann mit nur 20 Minuten Aufwand am Tag innerhalb von 8 Wochen seine Bauchmuskeln auf Vordermann bringen!

Jan hat es bereits geschafft, und mit etwas Übung und Disziplin kannst auch du einen wohlgeformten und flachen Bauch bekommen. Das Trainingsprogramm, das ich für dieses Buch zusammengestellt habe, sorgt dafür, dass du eine bessere Haltung, einen starken Rumpf, einen flachen Bauch und eine schmale Taille bekommst. Die Ergebnisse werden schnell sichtbar. Das motiviert dich, weiterzumachen und durchzuhalten. Und du profitierst langfristig davon. Denn dadurch, dass du mehr Muskeln aufbaust, erhöhen sich dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch.

Das Training ist in Intervallen aufgebaut, sodass die Intensität von Woche zu Woche steigt. So wirst du langsam, aber sicher immer größere Fortschritte machen.

Die Bauchmuskeln werden im Verbund des ganzen Körpers trainiert. Somit profitieren wir rundum von dem Training: Wir stärken unsere gesamte Rumpfmuskulatur, was für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und eine gesunde Wirbelsäule sorgt. Durch das Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angekurbelt. Dadurch bekommst du zusätzlich eine bessere Kondition, sodass du im Alltag fitter und agiler bist. Durch einen höheren Kalorienverbrauch kannst du Gewicht verlieren und Fett abbauen. Das wird zusätzlich unterstützt durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Diese vielfältigen Faktoren helfen dir bei der Erreichung deines Ziels – ob dieses nun ein Sixpack ist oder dass du dich einfach in deinem Körper wieder richtig wohlfühlen willst. Gute Laune und ein Gefühl von Zufriedenheit, weil du dich motiviert hast und deinen inneren Schweinehund überwunden hast, sind, neben den rein körperlichen Aspekten, deine Belohnung.

Schau in den Spiegel und beantworte folgende Frage: Bist du bereit für die Sixpack-Challenge? Wenn du diese Frage mit einem knackigen Ja beantwortet kannst, dann begleite ich dich gern auf diesem Weg. Viel Spaß und viel Erfolg mit deiner Sixpack-Challenge wünscht dir Felix Bauer.

## JAN: »CHALLENGE ANGENOMMEN!«

Spätestens ab 40 bekommt man Fitness nicht mehr einfach geschenkt, sondern man muss die Sache nun selbst in die Hand nehmen. Mir war wichtig, bewusst etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu tun. Dazu gehört es übrigens auch, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Die Zeiten, in denen man einfach essen und trinken kann, was man will, sind vorbei! Mein persönliches Ziel bei Felix' Sixpack-Challenge war es, Bauchfett zu reduzieren und kräftige, schön definierte Muskeln aufzubauen. Die größte Herausforderung war dabei für mich persönlich, die Übungen in meinen Alltag zu integrieren, denn schließlich bin ich viel unterwegs. Aber da die Einheiten so kurz sind, hat es prima geklappt. Felix ist auch einfach ein super Trainer, der einem richtig Feuer unterm Hintern macht. Er hat mich bei der Challenge optimal unterstützt und motiviert.

Ich brauche jetzt kein Fitnessstudio mehr. Stattdessen kann ich jederzeit unterwegs oder zu Hause trainieren. Das Übungsprogramm ist die perfekte Kombi aus Fettverbrennung, Ausdauer und Muskelaufbau. Und es dauert gerade mal 20 Minuten am Tag. Das kann jeder schaffen!

# MOTIVATION – SO HÄLTST DU DURCH

Die Challenge acht Wochen durchzuhalten scheint vielleicht dem einen oder anderen schwierig. Bei Durchhängern oder Stagnation helfen diese einfachen Motivationstricks.

**GEMEINSAM STARK:** Such dir einen Partner, mit dem du die Challenge gemeinsam durchziehst. Erstens macht es zu zweit mehr Spaß, und zweitens könnt ihr euch gegenseitig anstacheln. Manch einer braucht den Konkurrenzdruck, um weiterzumachen.

**VERGLEICH MIT DER »KONTROLLGRUPPE«:** Wenn du eigentlich gern allein trainierst, aber das Gefühl hast, es geht nicht so gut voran, hol jemanden dazu, der die Challenge noch nicht kennt, und macht gemeinsam eine Einheit. Im Vergleich zu der anderen Person wirst du sehen, wie viel du schon erreicht hast! So kannst du dich aus einer anderen Perspektive sehen und erkennst, wie hoch dein Fitnesslevel jetzt schon ist, und das motiviert. Bei sich selbst eine Steigerung zu erkennen ist schwer. Deshalb hilft der Blick einer anderen Person.

**DEN SCHWEINEHUND ÜBERRUMPELN:** Wenn du ab und zu mit deinem inneren Schweinehund zu kämpfen hast, dann absolviere das Training am besten direkt am Morgen. Dann hast du es hinter dir, hast ein gutes Gefühl, bist geistig und körperlich fit und kannst positiv in den Tag starten. Sonst schiebst du es vor dir her und erzeugst unnötigen Stress.

**MUSIK** kann beim Training ein guter Motivator und eine hilfreiche Unterstützung sein. Tipp: Es gibt unterschiedliche Timer-Apps, bei denen du die Trainingszeiten einstellen kannst. Die App zählt deine Intervalle ab und untermalt die Einheiten mit der entsprechenden Musik von deinem Handy.

**GEMEINSAM  
AN EINEM STRANG  
ZIEHEN MACHT  
LAUNE!**





**FREU DICH AUF  
DIE NÄCHSTEN  
ACHT WOCHEN –  
DU TUST ES FÜR  
DICH!**

Du weißt nun einiges über die Muskeln, und jetzt legen wir los mit dem Bauchmuskel-Workout. Es besteht aus drei Übungseinheiten, die jeweils 15 bis 20 Minuten dauern. Du trainierst dreimal pro Woche. Von Woche zu Woche steigern wir die Intensität der Übungen. Diese bleiben ansonsten im Ablauf der acht Wochen unverändert.

# DEIN BAUCHMUSKEL- WORKOUT

DIE CHALLENGE BEGINNT



## CRUNCH DIAGONAL NACH LINKS

Die seitlichen und schrägen Bauchmuskeln werden nun auch mit der »seitenverkehrten« Bewegung aktiviert.

**1** In Rückenlage legst du das linke Bein über das rechte, sodass der linke Fuß den rechten Oberschenkel kreuzt. Der rechte Arm liegt zur Unterstützung im Nacken, der Ellbogen zeigt nach außen.



**ANSTRENGEND?  
FREU DICH  
AUF DAS TOLLE  
GEFÜHL DANACH.**

### KNOWHOW

Im hochgelegten Bein kann's bei dieser Übung anfangs ganz schön ziehen – keine Ausweichbewegung machen, sondern das Bein entspannen und schön ruhig weiteratmen! Mit der Zeit werden die Muskeln und Faszien im Bein geschmeidiger. Ein schöner Nebeneffekt, oder?

**2** Hebe Kopf, Schultern und Arme nun in den Crunch. Drehe dich dabei in einer kleinen Rotationsbewegung zum linken Knie ein, indem du versuchst mit dem rechten Ellbogen Richtung linkes Knie zu ziehen.

**3** Lass dich anschließend wieder ein Stück zurücksinken und komme dann wieder hoch. Es darf ruhig eine kleine Bewegung sein.

**Fahre für die angegebene Dauer (siehe Seite 35) mit dieser Auf-und-ab-Bewegung fort.**

# BERGSTEIGER DIAGONAL

Stabilisiert den gesamten Rumpf.

**1** Aus der Bauchlage drückst du dich in die Liegestützposition. Die Arme sind schulterbreit auseinander, die Finger zeigen nach vorn. Die Beine sind parallel ausgestreckt und auf die Fußspitzen gestützt.

**2** Ziehe dein rechtes Knie diagonal nach vorn unter die Brust, in Richtung deines linken Ellbogens. Die Wirbelsäule bleibt gerade, die Arme bleiben möglichst fest. Die Hüfte darf bei der Vorwärtsbewegung leicht eingedreht werden.

**3** Strecke anschließend das Bein wieder nach hinten aus und stelle es ab. Dann ziehst du das linke Knie nach vorn in Richtung des rechten Ellbogens.

Fahre für die angegebene Dauer (siehe Seite 35) ohne Absetzen so fort.



## INTENSITÄT

Wenn es gut läuft, kannst du schneller werden. Wichtiger ist aber die saubere Bewegungsausführung!

## KNOWHOW

Achte darauf, den Brustkorb nicht zu sehr einzuziehen und den Rücken nicht zu rund zu machen. Versuche eine stolze Haltung zu bewahren.



# STARKE MITTE: KRAFTQUELLE UND HINGUCKER

Ein **flacher Bauch** mit kräftigen, schön definierten Muskeln – ein Traum, der mit diesem Training wahr wird, ob für Frau oder Mann. Erste Erfolge sind **schnell spürbar** und motivieren zum Weitermachen. Das Ziel: **mehr Muskeln**, mehr Ausdauer und mehr verbrauchte Kalorien – mit knackigen Kraftübungen, dem High Intensity Training (HIT) und der richtigen Ernährung. Der gesamte Rumpf wird gekräftigt: für eine **stolze Haltung** und mehr »Knack« auch im Alltag.

Radio- und Fernsehmoderator **Jan Hahn**, viele Jahre das Gesicht des SAT.1-Frühstücksfernsehens, hat sich der Sixpack-Challenge gestellt und sich vom Fitnessexperten Felix Bauer coachen lassen.



**Jede Übung  
als Video  
zum Streamen**

WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-5713-3



9 783833 857133

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**