

# Bauch rein, Brust raus

Was früher nur mit ausgeklügelter Atemtechnik möglich war, geht nach 60 Tagen fast schon von selbst.



**Vorbildliche Körperhaltung beim Trockentraining**

**A**lso gut, hiermit sei es offen zugegeben: Zu Beginn des Programms „Fit in 100 Tagen“ hatte ich 98,5 Kilogramm, nach gut 50 Tagen bin ich bei 95 Kilo. Dreieinhalb Kilo: Hört sich nicht rasend viel an, wichtig aber ist ja die Form und Verteilung des vorhandenen Gewichts. Und so konnte ich Irene J. auf ihre Anfrage („Und? Wirkt’s irgendwie?“) mitteilen: „Im Sommer spannten die Hemden um den Bauch. Jetzt um die Brust.“ Ausschlaggebend dafür ist das Training mit Christoph Kaminski in seinem Klub Quo Vadis Fitness im Hotel Intercontinental. Letzte Woche war an dieser Stelle von der seitlichen Bauchmuskulatur die Rede, die in der „Hyper Extension“-Maschine trainiert wird. Der Bauch an sich wird mit so genannten diagonalen Crunches in Form gebracht: Rechter Ellbogen (die rechte Hand greift beim Ohr an den Kopf) und linkes Knie werden zusammengeführt, dann linker Ellenbogen und rechtes Knie. Zu Beginn schaffte ich 15 Wiederholungen, inzwischen 60. Jubel! Aber nicht für lange, denn

Christoph adaptiert die Übung: Das jeweils nicht angezogene Bein wird ausgestreckt, der Fußballen gegen eine imaginäre Mauer gedrückt. Klingt simpel, geht gut rein. Mit 20 Wiederholungen habe ich begonnen, inzwischen sind es 30 Stück. Eine weitere Trainingseinheit wird auf der Bank absolviert. Auf dem Rücken liegend, stütze ich die Beine angewinkelt auf einer Platte ab und beuge den Oberkörper in Richtung Knie. Beim Absetzen aber bleibt keine Zeit zur Rast, denn der Kopf bleibt angewinkelt, als ob ich versuchen würde, einen Tennisball zwischen Kinn und Brust zu halten. Das Resultat: von 15 Wiederholungen bei einer vorteilhaften Neigung der Bank von + 1 zu 20 Wiederholungen bei einem deutlich erschwerendem Winkel von - 1. Was mich fast mehr als diese Steigerungen verblüfft, ist die Absenz des Muskelkaters. Den hätte ich vor September allein schon beim Durchlesen der Übungsanleitungen bekommen. *Oliver Lehmann*

Mehr Infos unter:  
[www.quovadisfitness.at](http://www.quovadisfitness.at)