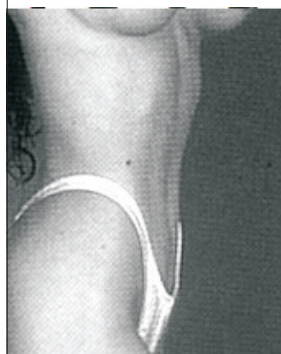


Bauch - Formen und Fettansatz

Der Bauch ist eine Kategorie für sich !

Die **schlanke Taille** und der Bauch, das **“Six-Pack”** und der Wohlstandsbauch - all das hat sich über Mode und Fitness, aber auch über Gesundheit und Bewegung definiert !

Heutzutage unterliegt auch der Mann einem gewissen Stress, er sollte, nach Modediktat statt Bärchenbäuchlein oder Bierbauch ein sportliches Six-Pack sein eigen nennen. Der Weg dahin ist mehr als hart.



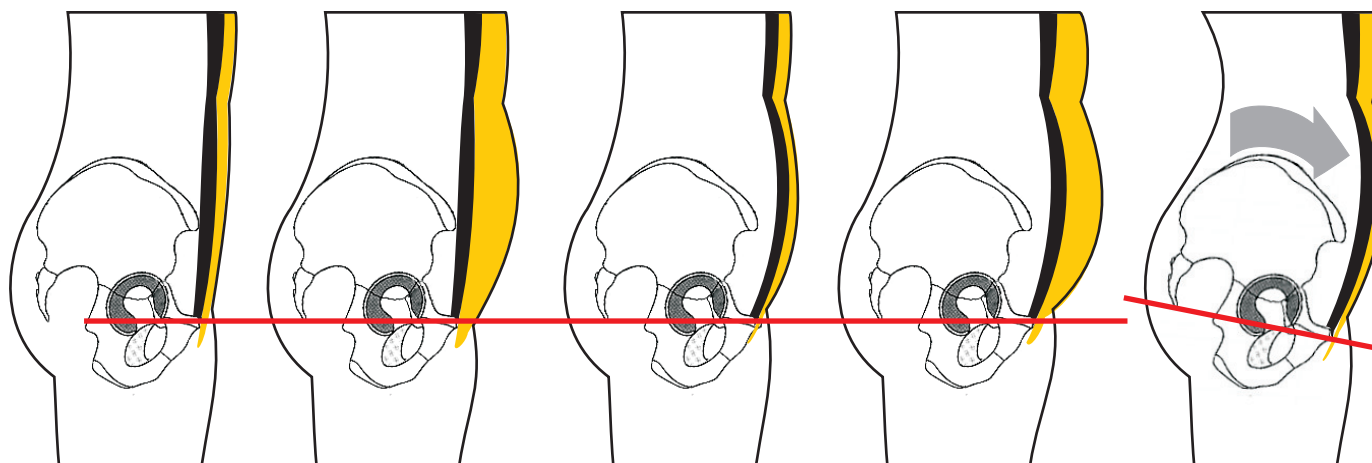
Die Bauch-Figurproblemursachen bei Frau und Mann

Frauen:

- Schwangerschaft
- Fettsucht
- Beckenkipfung
- Schwache Bauchmuskeln

Männer

- Genetisch bedingter Fettansatz
- Fettsucht
- Beckenkipfung
- Schwache Bauchmuskeln



Normale Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

Normale Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Zuviel Fettansatz

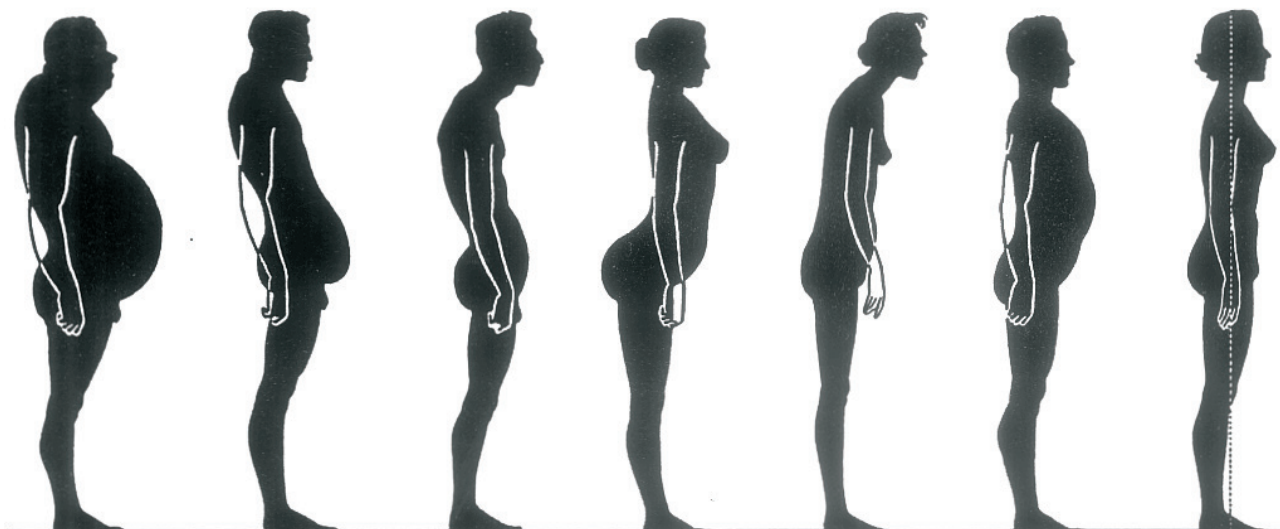
Normale Beckenposition
Schwache Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

Normale Beckenposition
Schwache Bauchmuskeln
Zuviel Fettansatz

Gekippte Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

141

Deutlich sichtbar ist hier, dass der Bauch auf Körperstatik und auch auf die Haltung einen Einfluss haben kann!



Die Arten des Bauch- bzw. Haltungsveränderung bei Männern und Frauen nach Franz X. Mayr (Mayr-Kur)