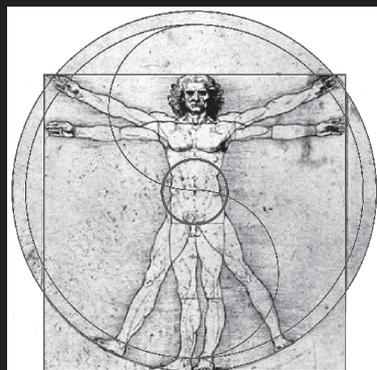


**MYTHEN
ALTES WISSEN
ERFAHRUNGEN
FAKTEN & STUDIEN
NEUE ERKENNTNISSE
KÖRPERBEWUSSTSEIN
HALTUNGSVERBESSERUNG
UNTERRÜCKENABSICHERUNG**

**Der Bauch - Das Powerhouse - Das Abdomen - Tantien - Hara
Die Mitte - The Core - Die schlanke Taille - Abs - Das Six-Pack
Ki - Qi - Chi - Prana - Center - Balance - Energie - Leben!**



DIE THEORIEN DER MITTE



INHALT

Die Mitte in den Kulturen und Zeiten 005

Der bewegte Mensch
Das Abdomen
Der Bauch - unser zweites Gehirn?!
Hara
Balance is the key
Qi - Ki - Chi

Texte zu Zen, Joga, Atmen und die Mitte
Kontrolle der Bauchmuskeln im Yoga
Breath - Atem - Prana - Odem - Chi - Ki
Bewusste Atmung als Aktivierung des CORE

The CORE 025

Das Becken: Zentraler Dreh- und Angelpunkt ganzen Körpers
Bewusste Ansteuerung der Beckenposition
Bewusste Atmung als Aktivierung des CORE
Posture - Alignment - Awareness
Balance und Dysbalance
Von der Brücke zum Turm -
WIRBELSÄULE & MUSKULATUR
The CORE - Der Kern und Rückenschmerzen
Die wichtige Rolle der Wirbelsäule beim Kettlebell-Training
Wirbelsäulenprobleme
Belastungsdruck der Lendenbandscheiben

Muskel - Details 043

Was kann der Muskel - was kann er nicht ?
Der Muskel - Myologie (Muskelkunde)
Myologie (Muskelkunde)
Der Muskel - Die Filament-Bewegung
Die Muskelaktivierung
Statistische Muskelfaserzusammensetzung
Myologie (Muskelkunde)
Theorie des Funktionssystems der Skelettmuskulatur
Bewegung (Mobilität) + Schutz (Stabilität)
Kompensation ist immer der erste Schritt in die falsche Richtung!
Funktionelle Bewegungen erfordern folgende Voraussetzungen:
Grundlagen für alle Kraftübungen
Orientierung, Funktion und Funktionswechsel
Muskelkraft und Muskellänge
Die tatsächlich entwickelte Muskelkraft
Spannung als Auslöser der Reizadaptation
Die Summation der Einzelreize
Es gibt zwei Arten um einen Wachstumsreiz auszulösen:
Anpassung an Belastungen
Wiederholungen - Spannung - Zeit = Reiz
Trainingsbelastung

Körpertypus 077

Tabellen-Programmerstellung-Leistungssteuerung
Muskel-Regenerationszeiten
Der Rundrücken ist das neue Hohlkreuz
Bewegungsamplituden der WS-Abschnitte
So finden Sie den passenden Körper-Typus
Somato-Typing

Körperfettabbau 093

Körperfettmessung
Fettabbautraining
Die Tabata-Methode
Der Hit des Jahres: H.I.I.T.
Reduced to the Max - H.I.I.T. - das Programm!
Kalorienfresser: Treppenhaus
Hunger und Appetit
Erscheinungsformen von Ess-Störungen
Erkenne Dich selbst: Die Ess-Typen
Wie die Füllung so die Umhüllung
Mehr WISSEN über Fasten und Verdauung
MEHR WISSEN über Abnehmen
MEHR WISSEN über FETT
Der FV-Faktor
Wenn das Fett weg ist, bleibt die Haut!

Das Abdomen

Die Mitte Bildquellen

Bildquellen für den Cover:

Cover Praxis

Aleksandr Doodko© fotolia.com

Cover Theorie

tankist276 © fotolia.com

Bildquellen für den PRAXIS-Teil:

improvisor© fotolia.com

giancarlo501© fotolia.com

snaptitude© fotolia.com

tankist276© fotolia.com

Maksim Smeljov© fotolia.com

Aarrttuurr© fotolia.com

Vojtech Vlk© fotolia.com

romanolebedev© fotolia.com

Africa Studio© fotolia.com

blackday© fotolia.com

Maksim Toome© fotolia.com

bondarik© fotolia.com

Bildquellen für den THEORIE-Teil:

DM7 © fotolia.com

adimas © fotolia.com

Dron © fotolia.com

alexkava © fotolia.com

hartphotography © fotolia.com

Marcel Moij © fotolia.com

Sebastian Kailitzky © fotolia.com

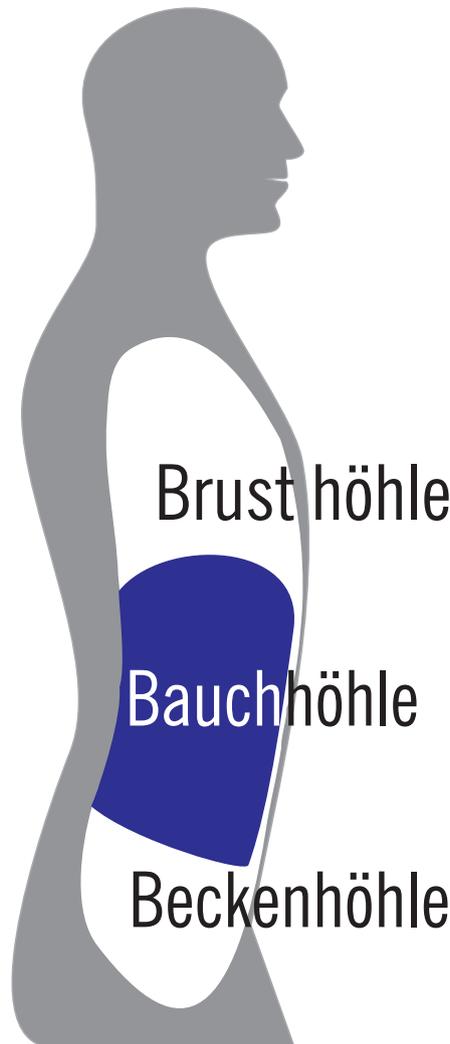
Johan Swanepoelv © fotolia.com

Tony Mandarich © fotolia.com

shock © fotolia.com

Danke auch an alle Firmen, welche uns

Produktfotos zur Verfügung gestellt haben!



Das Abdomen (lat. abdomen „Bauch“) ist in der anatomischen Fachsprache der Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken. Das zugehörige Adjektiv ist abdominal. Der Hohlraum des Abdomens wird als Bauchhöhle (auch Bauchraum oder lat.-anat. Cavitas abdominalis) bezeichnet.

Begrenzt wird er nach oben (kranial) von der **Brusthöhle** durch das vom Zwerchfell, nach unten (kaudal) vom Hüftbein mit der aufgelagerten Muskulatur sowie vom Beckenboden, seitlich und nach vorne (ventral) von der vorderen Bauchwand und nach hinten (dorsal) von der Lendenwirbelsäule, dem Kreuzbein sowie den tiefen Bauchmuskeln. Ausgekleidet wird die Bauchhöhle durch das parietale Peritoneum, das als Wandblatt der Bauchhöhle deren Außenwände auskleidet und sich als viszerales Peritoneum (Eingeweideblatt) in den Bauch- bzw. Beckenorganen fortsetzt und diese zu einem großen Teil überzieht.

Die Bauchhöhle wird durch das Bauchfell (Peritoneum) in die davon umgebene Peritonealhöhle (Cavitas peritonealis), den dorsal davon liegenden Retroperitonealraum (Spatium retroperitoneale) und den kaudal davon liegenden Subperitonealraum (Spatium subperitoneale) unterteilt.

Die Beckenhöhle (Cavitas pelvis) ist die Bezeichnung für den kaudal der Beckeneingangsebene liegenden Abschnitt der Bauchhöhle. Sie enthält Anteile aller drei zuvor genannter Abschnitte.

(Quelle: Wikipedia)

Die römische und griechische Antike...

Der gesunde, trainierte Körper stand schon in der Antike im Vordergrund. So gut wie alle Skulpturen und Abbildungen der Menschen dieser Zeit waren - zumindest in den Augen der Künstler - muskulöse, schlanke Menschen und hatten ebenso eine trainierte Mitte wie es auch heute wieder stark in Mode ist. Neben dem philosophischen Ansatz mit dem Thema Mitte war auch die deutlich definierte Bauchmuskulatur ein wichtiges Zeichen von Gesundheit, Männlichkeit, Virilität und auch Kampfstärke.

Die Wesenszüge der alten Spartaner, die "spartanisches Leben", ein Leben ohne Luxus, zum Inhalt des Lebens machten. Ganz anders wie die Athener in Attika, führten die Adelsgeschlechter in Sparta der Antike über Jahrhunderte eine gewaltige Militärdiktatur. Während in Athen sich die Demokratie samt der schöngestigen Bereiche von Philosophie und Dichtkunst in höchster Form entwickelte, waren in Sparta Macht, Krieg und Gehorsam angesagt. Sparta ist mit Blut geschrieben, denn es war die militanteste Stadt, die das antike Europa je kannte. Sportstätten wurden zu Bildungsstätten, Treff- und Sammelpunkten des kulturellen Lebens damit erste Ausprägung des Zusammenhangs der Körperkultur mit der Gesamtkultur einer Gesellschaft. Die Ausbildung zum Krieger war das disziplinierteste Fitnessstraining der Antike.

Zusammenhang zwischen körperlicher Schönheit und vielseitiger sportlicher Leistungsfähigkeit.

Über Jahrtausende schufen Künstler dieser Zeiten Skulpturen, Reliefe und auch Gemälde und so gut wie immer waren die Abgebildeten mit gut ausgeprägten Mittelpartien zu sehen. Dieser „Trend“ der verflorenen Zeiten hat sich auch bis in das letzte Jahrhundert gehalten. Auf der nächsten Seite finden Sie einige interessante Angebote für eine „schlanke Mitte“!



Im vorigen Jahrhundert...

Dies ist der Bericht eines "fachkundigen" Zeitzeugen:

"Tritt man in eine solche Turnhalle mit Dampfbetrieb, wo alle diese gymnastischen Geräte stehen mit ihren fein vernickelten Stangen und Gabeln und Rädern und Polstern, und sieht diese Maschinen in Betrieb, um (...) Menschlein zu knuffen, zu drehen, zu rütteln, zu strecken und so weiter - dann glaubt man eine Folterkammer erster Klasse verwirklicht zu sehen."

Mit Verwunderung und nicht ohne Ironie beschrieb der Bonner Turner und Arzt **Dr. Ferdinand A. Schmidt (1852-1919)** in der deutschen Turnzeitung von 1890 eine **"gymnastische Anstalt"**.

Einrichtungen dieser Art - heute würde man sagen **"Fitness-Studios"** - schossen **gegen Ende des 19. Jahrhunderts** vor allem in Badeorten und größeren Städten aus dem Boden, als ein Ausdruck der gerade in Mode gekommenen **"Heil- und Zimmerymnastik"**.

Schmidt schilderte und beurteilte ausführlich die Vielzahl der vermeintlichen **"Universal-Zimmer-Turnapparate"**, die in den Zeitschriften und Büchern auch für den Hausgebrauch empfohlen wurden.

Vom **"künstlichen Roß mit Dampftrieb"** über eine Maschine zum **"Velocipedtreten in allen Schnelligkeitsgraden"**, vollmechanische **"Zimmerruderboote"** und **"Bergsteigeapparate"** bis hin zu **"Largiader's Arm- und Bruststärker"** reichte die Palette vielversprechender Gerätschaften. Allerdings bietet, so Schmidt, eine **"reine abstrakte Arbeitsmaschine nichts den Sinnen, (...) nichts dem Gemüth (...)**, sie sei zwar **"sicher gut für Leute mit starkem Fettansatz (...)"**, aber, so schloß er, **"ich kann mir nicht helfen, sie thun mir leid, die Leute, welche diese vollendet geistlose Art von Leibesübung nöthig haben."**



Platz IX

This New Belt Will Reduce Your Waist - Quickly!

Look slim at once. Massage fat away with this wonderful new belt—in a few weeks. No special exercise—no tiresome diet.

YOU can now reduce your waist from two to six inches—just by putting on this amazing belt which makes you look thinner—at once! Better yet, you'll be astonished to see how the fat vanishes as you wear it. Indigestion, constipation, backache, all the disorders of sagging stomach walls quickly disappear with the fat. You will marvel to see how quickly you regain youthful health.

A Quick Easy Way to Massage Fat Away

This remarkable belt, called the **Weil Scientific Reducing Belt**, is made of special reducing rubber. It works just like a massage. It is based on the scientific principle that massage is the only safe, sure, drugless method for reducing excess fat. But ordinary massage is too expensive.

Same as Famous Athletes are Using

The Weil Belt is made of the same kind of a scientifically treated rubber that is used by professional athletes. Physicians endorse it. Send no money. Write for detailed description and testimonials from delighted users. Special 10-day trial offer if you write at once to The Weil Co., 508 Hill St., New Haven, Conn.

IT DRAWS IN THE FAT AND MASSAGES IT AWAY

Mail this Coupon

THE WEIL COMPANY
508 Hill Street, New Haven, Conn.

Gentlemen: Please send me complete description of the **Weil Scientific Reducing Belt** and also your special 10-day Trial Offer.

Name

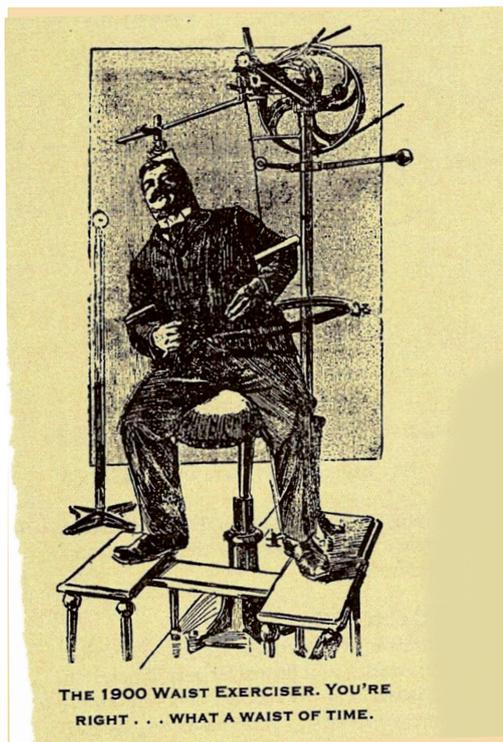
Address

City

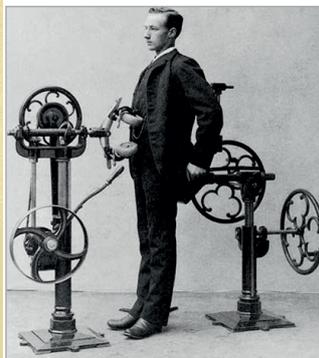
State

At a glance about every man of your body and its clocking up steps—merely breathing at you. It—ensures the Weil belt a massage over abdomen. It is a saving for you every second.

THE 1925 REDUCING BELT. STRAP IT ON AND WATCH THE FLAB SHAKE.



THE 1900 WAIST EXERCISER. YOU'RE RIGHT . . . WHAT A WAIST OF TIME.



Neben diversen Bauernfängereien gab es auch seriöse medizinische Angebote zur Verringerung der Leibesfülle aus ärztlicher Gesundheitssicht!



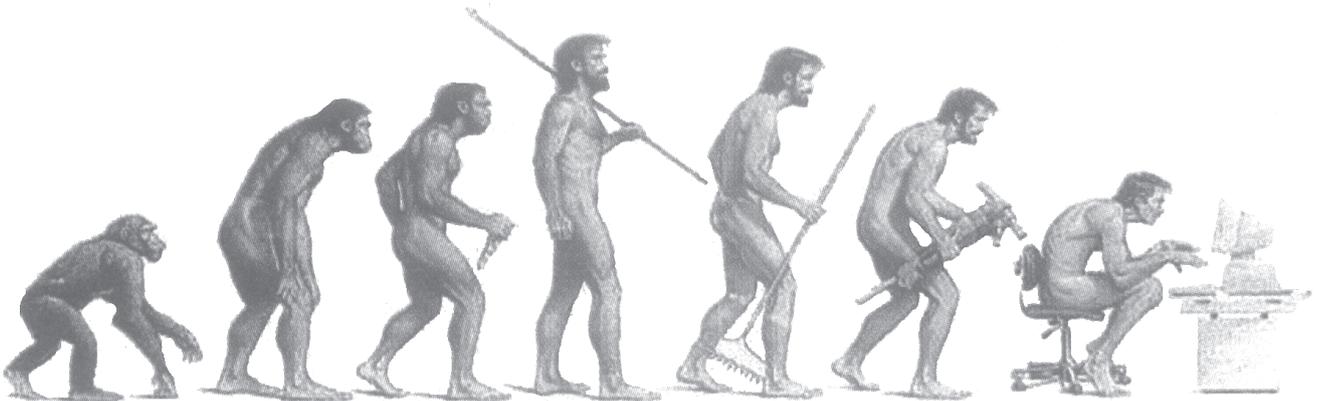
THE 1925 BELT VIBRATOR. "OKAY, I'LL PAY MY GYM MEMBERSHIP, JUST CUT ME LOOSE!"

Von der Brücke zum Turm!

Die Wirbelsäule - nur eine statische Notlösung?

Wenn ein Architekt eine Brücke plant, so richtet er sich auf Schwingungen in der Längsachse ein und versucht diese mit einem entsprechendem Pfeilersystem in kleine Bereiche aufzuteilen. D.h. er versucht die Belastungen in mehreren Segmenten aufzubrechen und so maximale Dauerschwingungen zu vermeiden. Wer kennt nicht die berühmt-spektakuläre Filmsequenz der Tacoma-Brücke, die, durch ein Erdbeben in Schwingungen versetzt, diese Schwingungen potenziert und immer stärker schwingend schließlich einstürzt.

Nun hat der Mensch seine Brückenstellung als Quadrupede aufgegeben und ist ein bipeder Bewegungsapparat geworden. Die einstmalige Brückenkonstruktion ragt jetzt zum Himmel und im schwankenden Gleichgewicht werden nun Stauchbelastungen zu den einzelnen Biegebewegungen dazu addiert. Eine Turmkonstruktion mit unterschiedlichen Schwing-Bewegungsmöglichkeiten und unterschiedlichen Verspannungskräften! Der Alptraum jeden Statikers.

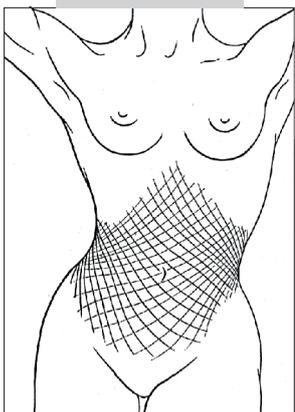
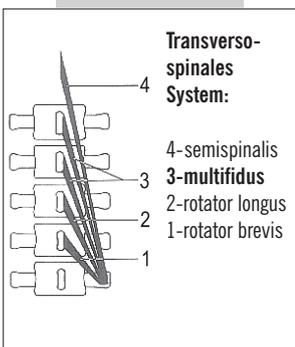
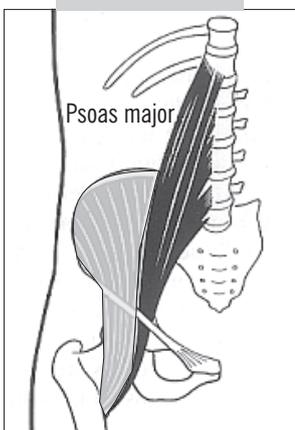
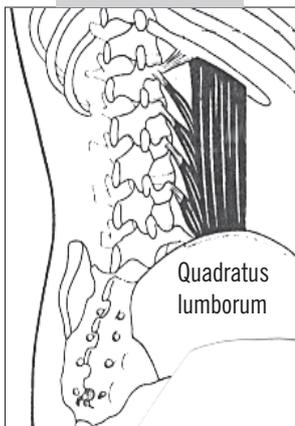


Von der Brücke mit zwei Stützen (Hüftgürtel und Schultergürtel) zum Turm, der auf dem Kreuzbein balanciert. Trotzdem hat die Natur uns alles mitgegeben um diese Turmkonstruktion vernünftig zu belasten. Die Wirbelsäule verfügt über 144 Muskeln, die in Synergie für Gleichgewicht und Bewegung sorgen. Nach hinten begrenzen die einzelnen Wirbel unsere Bewegungen, nach vorne sind es die Brust und die Oberschenkel. Das physiologische Hohlkreuz - die Lendenlordose - ist die gesunde Endstellung und zugleich Stütze bei Positionen.

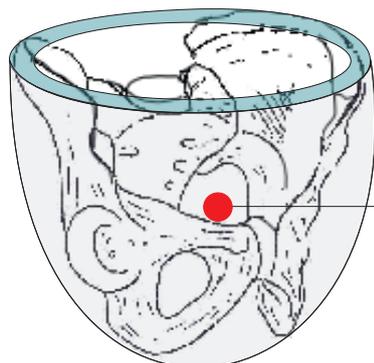
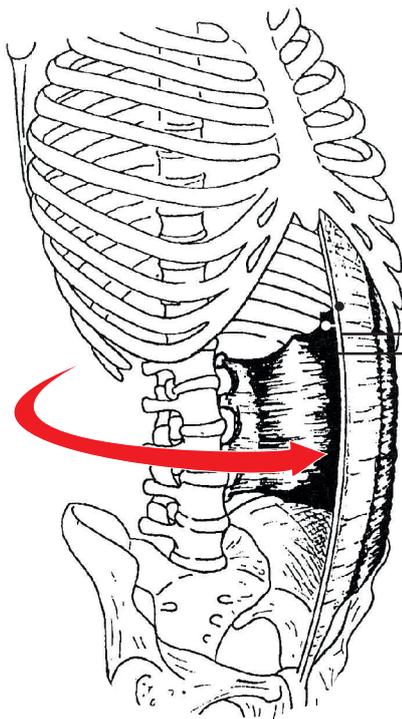
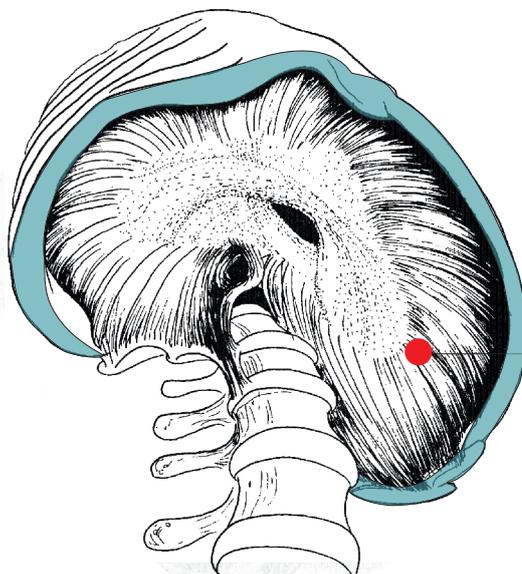
Wir traktieren tagtäglich die HWS in hyperlordosierter und die LWS in hyperkyphosierter Halteposition in langen Zeiteinheiten. Folglich treten Bandscheibenprolaps oder Protrusion fast immer in der dorsalen oder dorsolateralen Richtung auf. Letzlich werden NUR in dieser Richtung auf vorbeilaufende Nervenbahnen Druck ausgeübt, welches zu den bereits bekannten Problemen führen kann. Schäden aus sogenannten "Hohlkreuz"-Positionen sind weniger bekannt. Schmerzen können allerdings auch hier auftreten, wenn der Bandscheibenvortrieb auf das vordere WS-Längsband drückt. Im Gegensatz zu den Bandscheibenproblemen die durch nach dorsal rausgedrückten Teilen entstehen können (Lähmungen, große Schmerzen sowie totale Ausfälle von einzelnen Muskeln usw.) scheint die Gefahr in die vordere Richtung weit unbedeutender!

„Vorsicht, sonst fällst du ins Hohlkreuz“, ist eine Standardaussage von vielen Trainern die im Fitnessbereich arbeiten. Dabei finden sie wenig dabei, dasselbe Hohlkreuz - wieder die physiologische Lordose - bei schweren Kniebeugen zu verlangen.

**Man kann sich auch zu Tode schonen -
der Mensch wächst am Widerstand !**



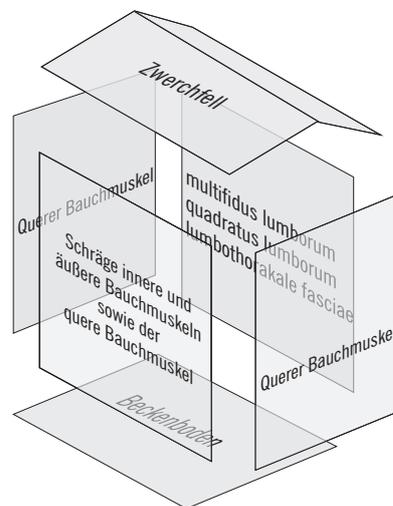
Die Muskeln des „Powerhouse“



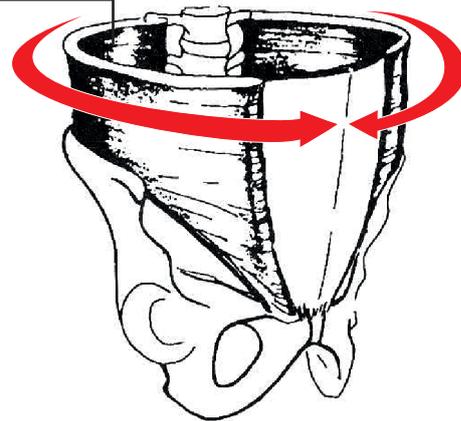
Diaphragma thoracolumbalis (Zwerchfell)
 Transversus abdominis
 Multifidii
 Fasciae thoracolumbalis
 Quadratus lumborum
 Psoas major
 Obliquii abdominus
Diaphragma urogenitale (Beckenboden)

Zwerchfell

Diaphragma thoracolumbalis



Transversus abdominis

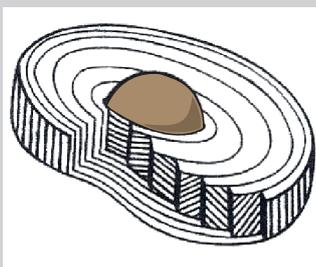
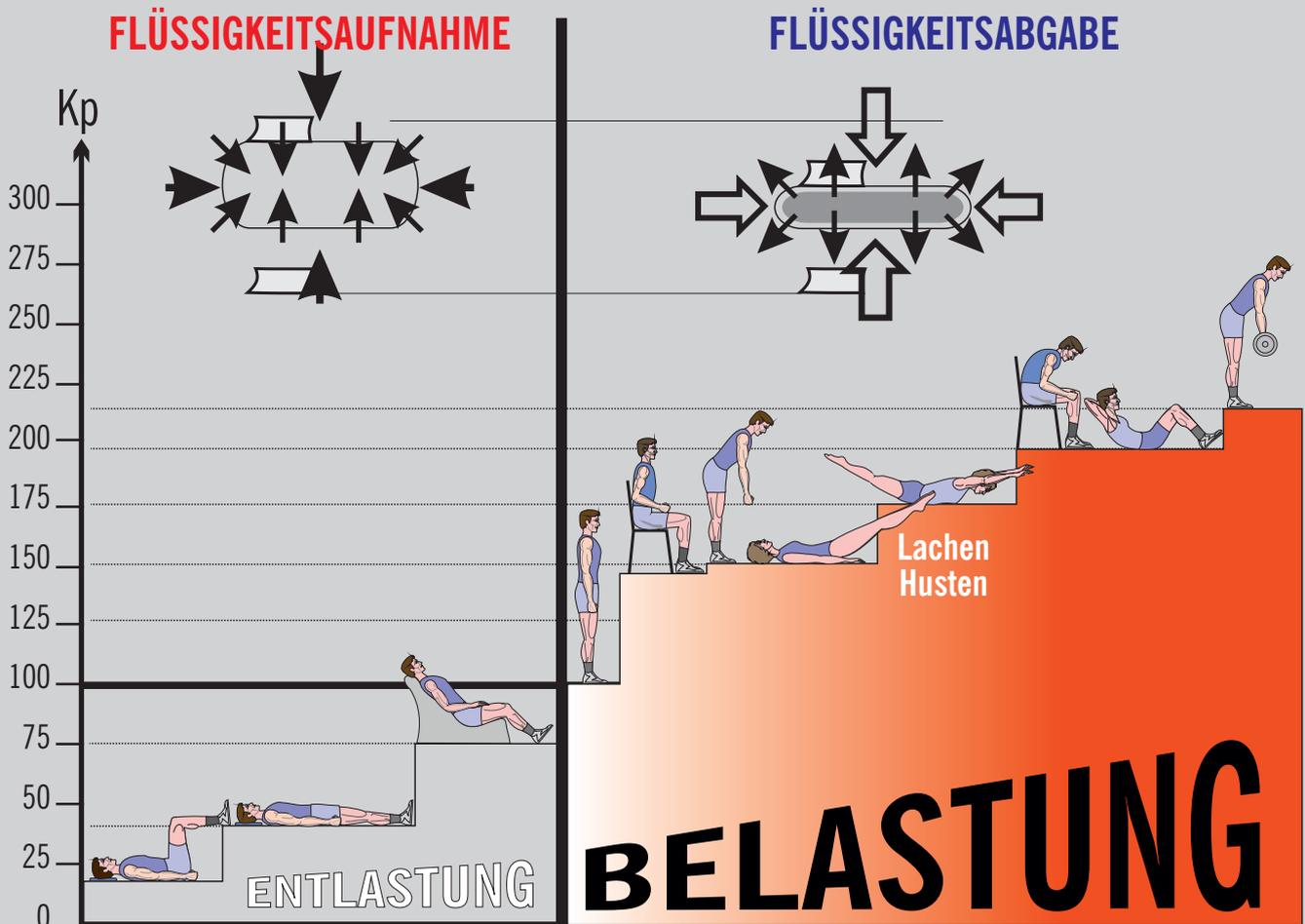


Beckenboden

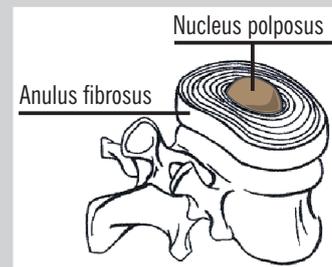
Diaphragma urogenitale

Belastungsdruck der Lendenbandscheiben

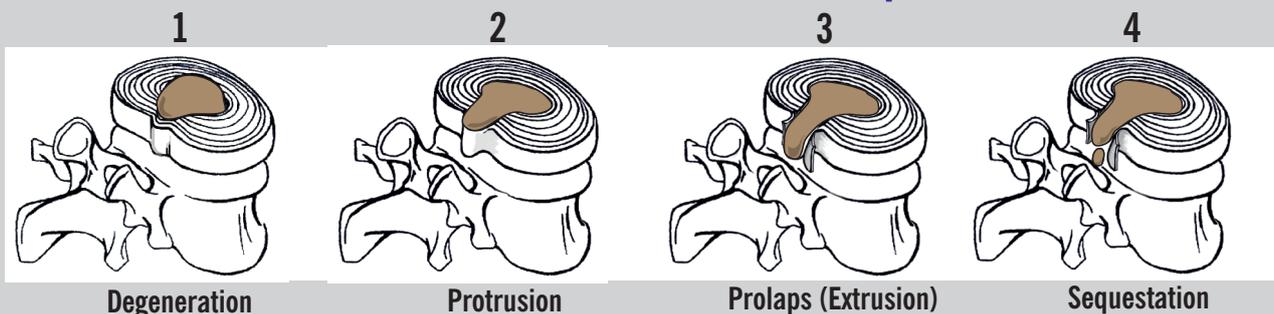
in den verschiedenen Körperpositionen und die Flüssigkeitsverschiebungen an der Bandscheibengrenze.



Die **Faserringe** die den Bandscheibenkern um“ringen“, sind zum Schutz des Kerns vorgesehen. Ihre Faserstruktur verläuft von innen nach außen von waagrecht über schräg bis senkrecht, wobei die Schichten immer abwechseln, so dass eine vernetzte Struktur entsteht.



Die vier Stadien des Bandscheibenproblems



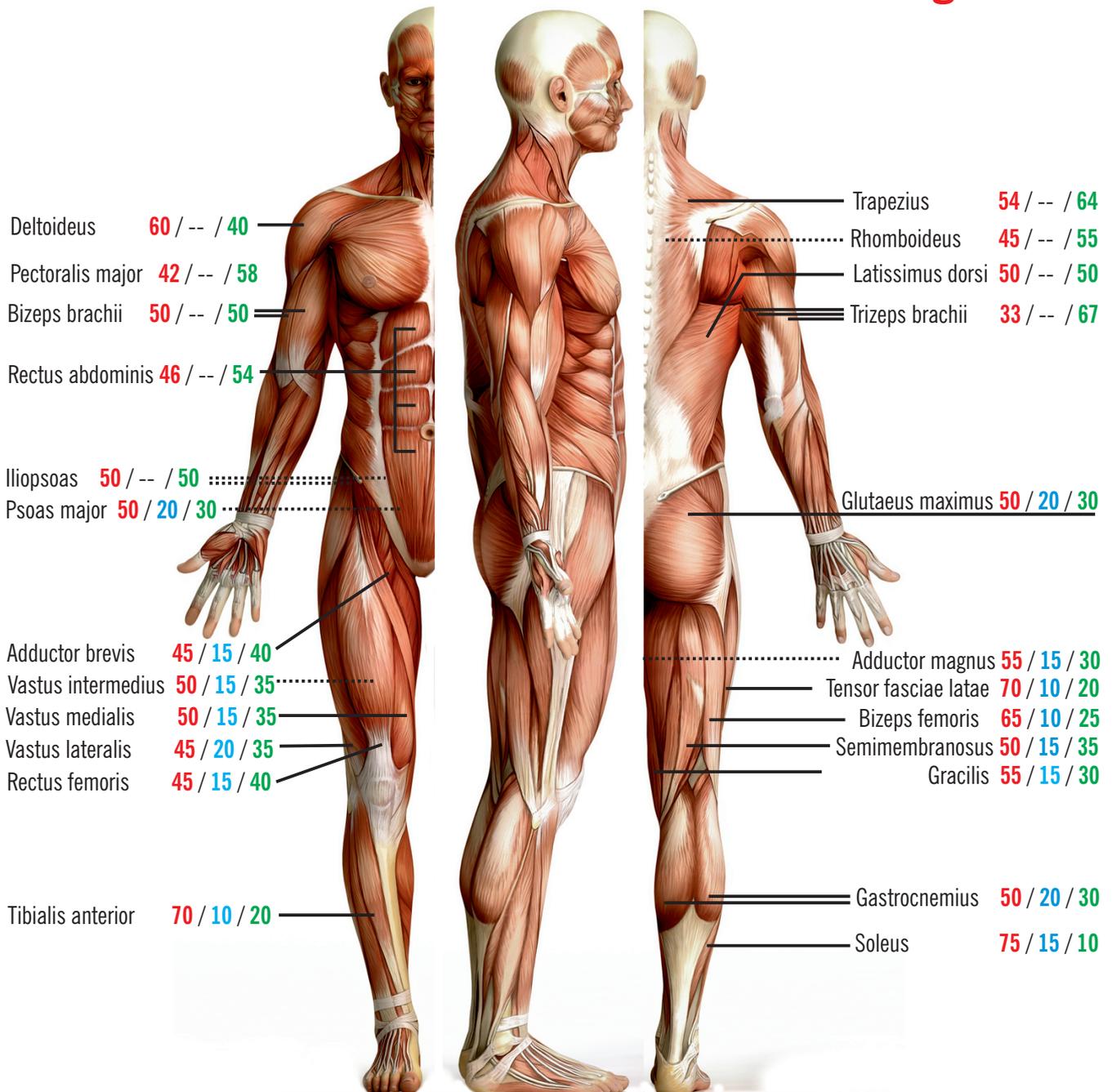
Degeneration

Protrusion

Prolaps (Extrusion)

Sequestration

Statistische Muskelfaserzusammensetzung



Typ I: ST(slow twitch)-Faser - arbeitet langsam, aber ausdauernd
 entwickelt relativ wenig Kraft, gute Kapillarisation
 hoher Gehalt an Myoglobin (lokaler O₂-Speicher)
 viele Mitochondrien (5-10% des Gesamtvolumens)

Typ IIa: FTo(fast twitch oxigenic)-Faser - arbeitet schnell, ermüdet relativ langsam
 hoher Gehalt an glykolytischen und oxidativen Enzymen
 entwickelt über längere Zeiträume viel Kraft

Typ IIb: FTg(fast twitch glycolitic) -Faser - arbeitet sehr schnell, ermüdet nach kurzer Zeit - entwickelt viel Kraft
 hoher Gehalt an glykolytischen Enzymen - wenig Mitochondrien
 hoher Glykogengehalt - schlechte Kapillarisation

Typ IIc: intermediärer Typ,
 liegt mit seinen Eigenschaften zwischen Typ IIa und IIb

Tiefliegende Muskeln

Oberflächen Muskeln

Mehrköpfige Muskeln

Orientierung, Funktion und Funktionswechsel

Für jede Bewegung bedarf es (mindestens) eines Muskels, aber immer auch eines Gegenmuskels. Für jeden Beugemuskel gibt es einen Streckmuskel, für jeden Abspreizer bedarf es eines Beziehers usw.

Agonist (Hauptmuskel einer Bewegung) - der stärkste Muskel

Synergist (mitbeteiligte Muskeln der Bewegung) - diese gibt es sowohl beim Agonisten als auch bei seinen Gegenspieler(n), den **Antagonisten**

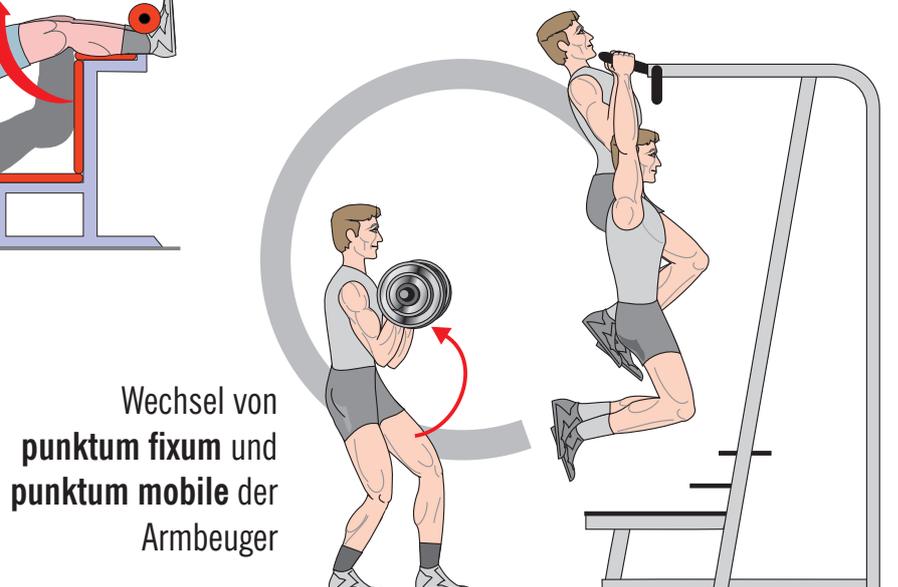
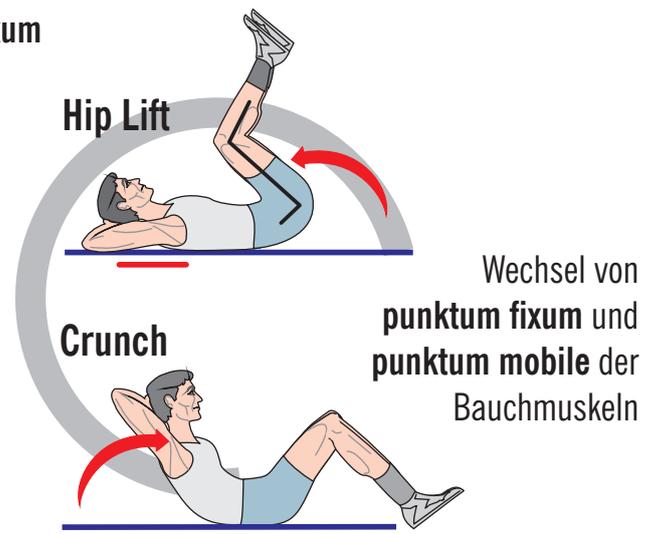
Um die Orientierung zu erleichtern, werden festgelegte Befestigungspunkte (Sehnen, manchmal auch Faszien) als **Ursprung** oder als **Ansatz** bezeichnet.

Der Ursprung (origo) eines Muskels ist in den meisten Fällen auch das "**punktum fixum**" - d.h. der Ursprung eines Muskels befindet sich immer am weniger bewegten Teil des Körpers - eher am Rumpf bzw. Richtung Herzen.

Der Ansatz (insertio) eines Muskels ist in den meisten Fällen auch das "**punktum mobile**" - d.h. der Ansatz eines Muskels befindet sich immer am stärker beweglichen Teil des Körpers.

Bei unterschiedlichen Bewegungen kann zwar **punktum fixum** zum **punktum mobile** werden oder vice versa, aber die Bezeichnungen **Ursprung** und **Ansatz** bleiben bestehen.

Aus der Angabe von Ursprung und Ansatz kann man zumeist auch die Funktionen ableiten.

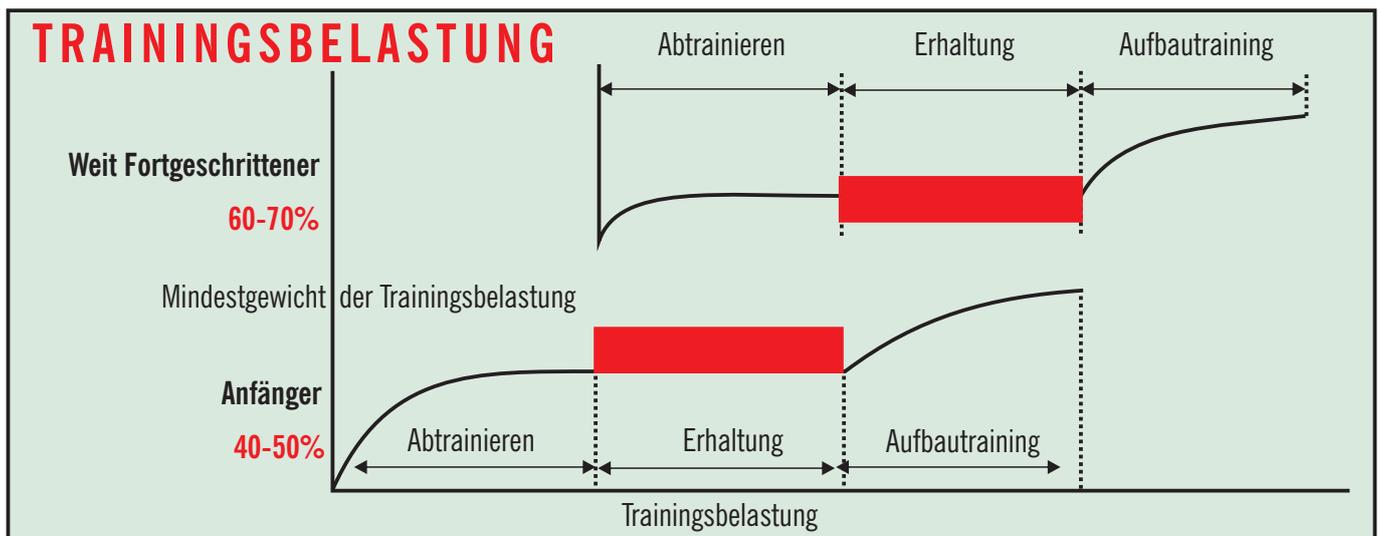


Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung umfasst die Gesamtheit der auf den Organismus einwirkenden Belastungsreize. Es wird zwischen äußerer und innerer Belastung unterschieden.

Die äußere Trainingsbelastung wird quantitativ erfasst. Es handelt sich um Angaben zu Wegstrecke, Geschwindigkeit, Zeit, etc. ...

Die innere Trainingsbelastung stellt die Reaktion des Organismus auf die äußere Belastung dar. Sie kann vor allem durch physiologische und biochemische Parameter (Herzfrequenz, Laktat, Harnstoff) dargestellt werden und zeigt den Grad der Beanspruchung der Trainingsbelastung für den einzelnen Sportler.



In der Welt des Bodybuildings gibt es kaum ein Thema, welches derartig mit Missverständnissen behaftet ist wie die Trainingsfrequenz. Die Tendenz geht immer mehr in Richtung einer enorm hohen Intensität gepaart mit einer sehr niedrigen Trainingsfrequenz – ganz nach dem Motto: „**Wie erreiche ich mit möglichst wenig möglichst viel**“.

Diese Denkweise geht am Ziel vorbei, denn sie basiert auf der Annahme, Training wäre etwas Schlechtes. Ein mehr oder weniger notwendiges Übel, welches für ästhetische Ziele in Kauf genommen werden muss, aber grundsätzlich so wenig Zeit wie möglich in Anspruch nehmen sollte. In Wahrheit ist Krafttraining eine Investition in die eigene körperliche und geistige Entwicklung. Der Körper erntet Stärke, Stabilität und Ästhetik und der Geist wird diszipliniert, geordnet und abgehärtet.

Geeignete Trainingsfrequenz und der geeignete Split fürs Ziel			
Ziel	Kraft	Muskelaufbau	Fettabbau
Ganzkörper 6 Muskelgruppen	1 Übung/Muskel 4-6 Sätze		Variabel
Oberkörper/Unterkörper 4 Muskelgruppen	1-2 Übungen 4-9 Sätze		
3 Muskelgruppen	2 Übungen/Muskel 4-6 Sätze	2 Übungen/Muskel 4-6 Sätze	
2 Muskelgruppen		3 Übungen/Muskel 4-6 Sätze	
1 Muskelgruppe		4 Übungen/Muskel 2-3 Sätze	

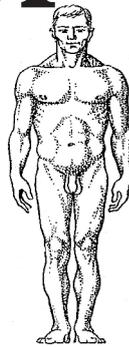
SOMATO-TYPING

So finden Sie den passenden

Körper-Typus

Festsetzung nach der Methode Heath - Carter

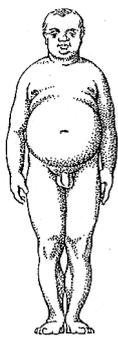
Niemand ist ein völlig reiner Typus, sondern jeder weist Merkmale aller drei Typen auf. Man unterscheidet in der Typologie nach Sheldon etwa achtzig Untergruppen. Die Fettspeicherung, der Muskelaufbau und der Skelettbau sind dabei eng korreliert. Ein endo-mesomorpher Typ wäre ein grundsätzlich muskulöser sportlicher Typ, der dabei zu starkem Fettansatz neigt.



171

MESOMORPH

Mesomorph (auch **athletisch** nach Kretschmar) - Neigung zu Muskulosität. Erkennbar sind ein mächtiger Brustkorb, feste und dicke Haare, Körper in V-Form (Sanduhrform bei Frauen), dicke Haut, markante Wangenknochen und massiver Unterkiefer, langes und breites Gesicht, Fettanlagerungen im Allgemeinen meist nur an Bauch und Hüfte, große Hände und Füße, langer Oberkörper, kräftige Muskulatur und große Körperkraft. Die Mesomorphie kann in athletische und normale Form unterteilt werden.



711

ENDOMORPH

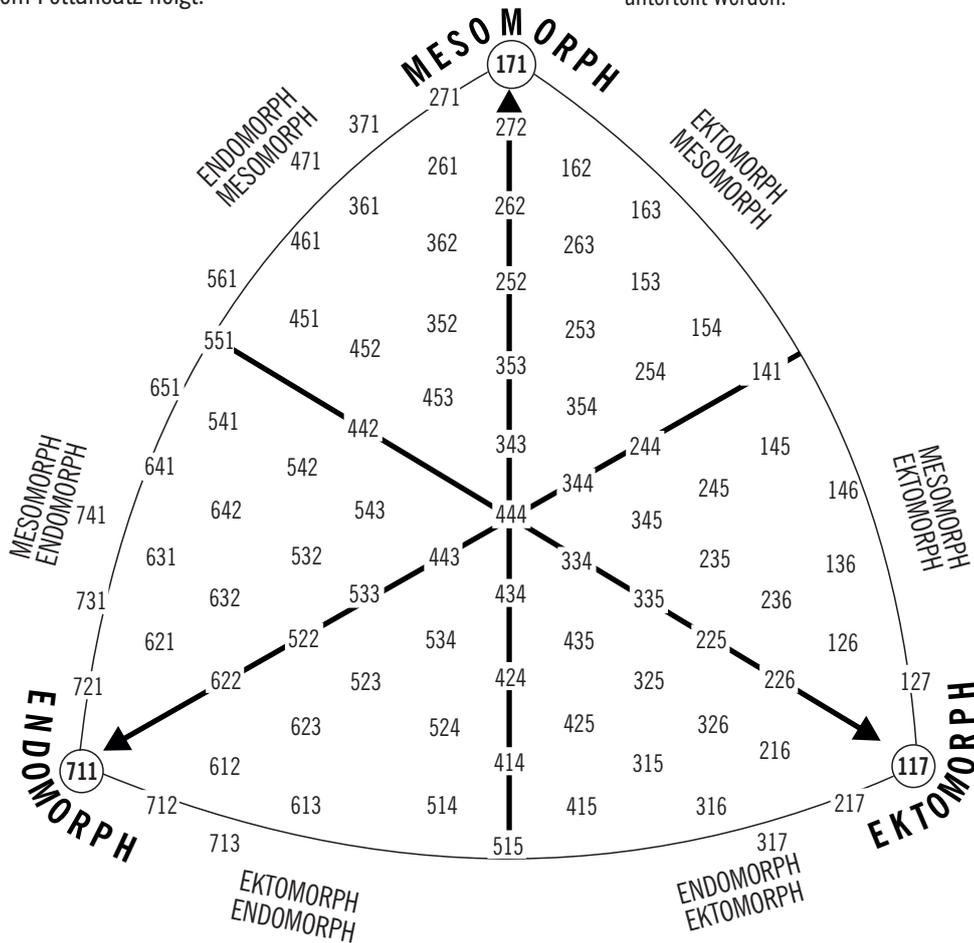
Endomorph (auch **pyknisch** nach Kretschmar) - Neigung zu Adipositas. Erkennbar sind weiche Muskulatur, kurze Arme und Beine, rundes Gesicht, kurzer Hals, glatte und weiche Haut, breite Hüften, starke Fettspeicherung und viele, aber dünne Haare. Pyknomorphe Menschen werden häufig als klein und adipös beschrieben; es gibt aber auch hochwüchsige mit endomorphem Körperbautyp.



117

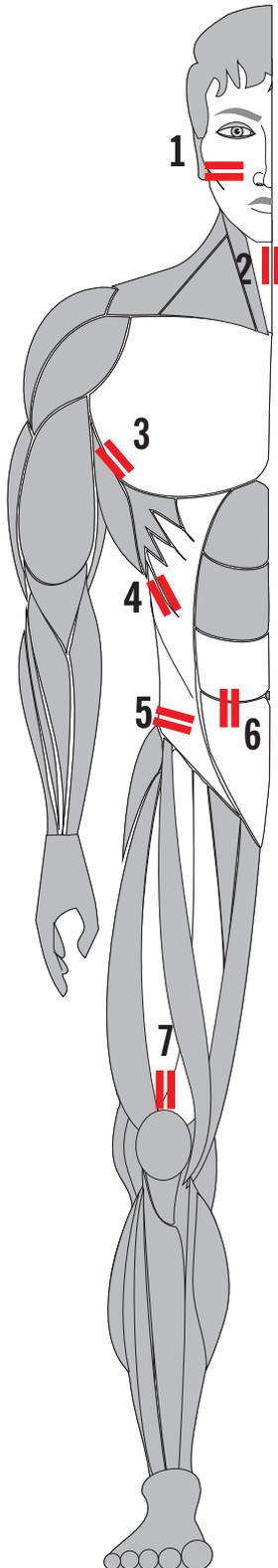
EKTOMORPH

Ektomorph (auch **leptosom** nach Kretschmar) - Neigung zu Schlankheit. Er wird charakterisiert durch kurzen Oberkörper, lange Arme und Beine, schmale Füße und Hände sowie sehr geringe Fettspeicherung. Erkennbar sind ein eher kleiner Brustkorb und schmale Schultern, meist lange, dünne Muskeln. Die Haare sind dünn und nicht dicht. Ektomorphe/ leptosome Menschen sind meist hochwüchsig; es besteht aber auch die Möglichkeit geringerer Körpergröße bei Ektomorphie.



Die geschlechtsunabhängige KÖRPERFETTMESSUNG

10 Punkte-Hautfaltendickemessung nach Parizkova (Keys, Brozek, 1951)



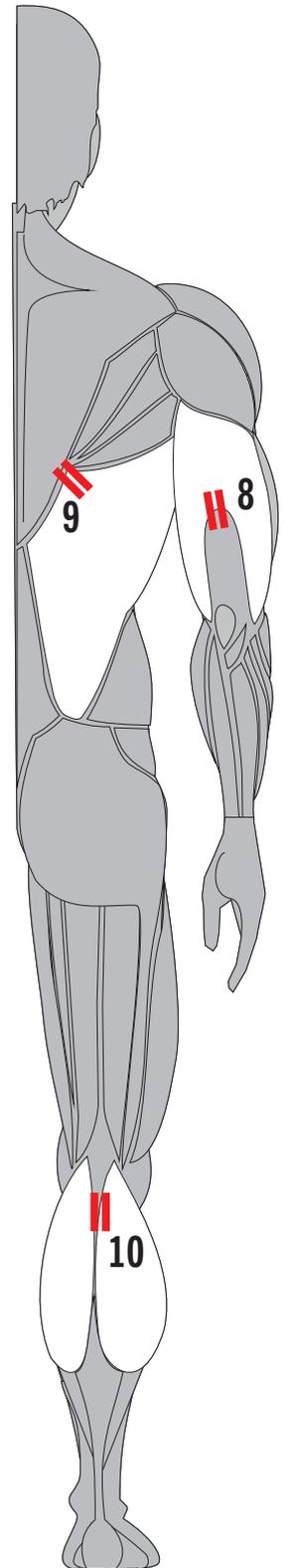
KÖRPERVORDERSEITE

- 1) **Kopf:** auf der Wange in der Höhe des Tragus, Erhebung vor dem äußeren Gehörgang - **horizontal**
- 2) **Mundboden:** oberhalb des Zungenbeines - **sagittal**
- 3) **Brustkorbwand 1:** am Axillarrand des großen Brustmuskels - **schräg nach medial verlaufend**
- 4) **Brustkorbwand 2:** in Höhe der 10. Rippe in der vorderen Axillarlinie **parallel zum Rippenverlauf**
- 5) **Hüfte:** oberhalb des Beckenkammes, in der vorderen Axillarlinie- **parallel zum Beckenkammverlauf**
- 6) **Bauch:** Verbindungslinie zwischen Nabel und vorderen oberen Darmbeinstachel, 5 cm seitlich des Nabels - **im Verlauf der genannten Linie**
- 7) **Oberschenkel:** dicht über der Kniescheibe bei leicht gebeugtem Kniegelenk - **sagittal**

KÖPERRÜCKSEITE

- 8) **Oberarm:** auf der Rückseite des Oberarms in der Mitte zwischen Akromiale und Olekranon - **sagittal**
- 9) **Rücken:** unter dem unterem Winkel des Schulterblatts - **schräg medial nach außen**
- 10) **Wade:** etwa 5 cm unterhalb der Kniekehle - **sagittal**

Es wird an der rechten Körperseite gemessen!



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.



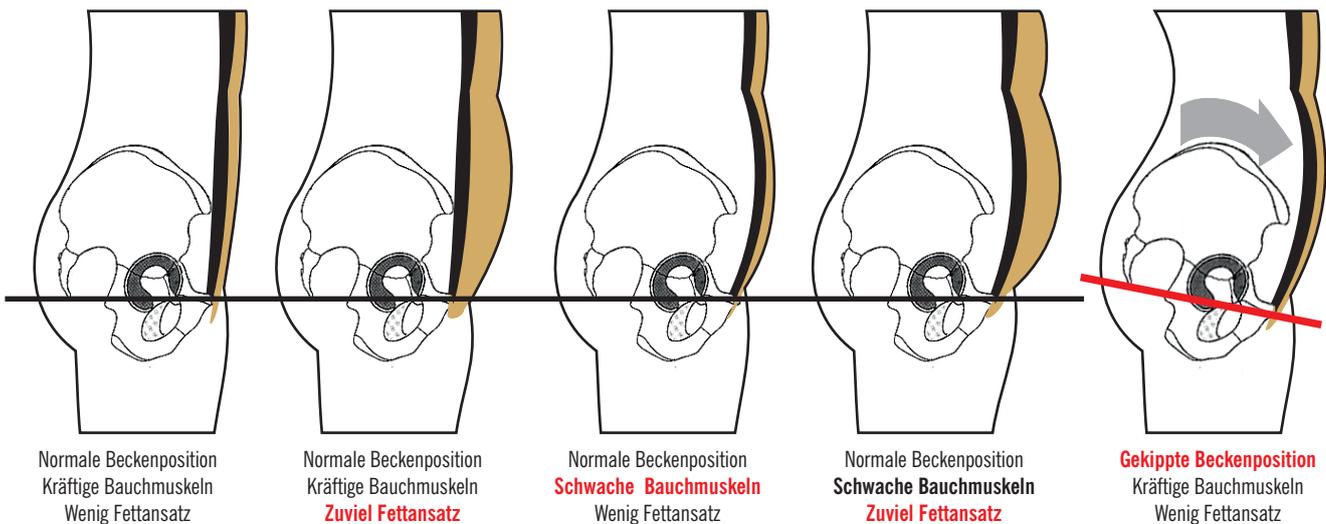
Die Bauch-Figurproblemursachen bei Frau und Mann

Frauen:

Schwangerschaft (danach!)
Fettsucht
Beckenkipfung
Schwache Bauchmuskeln

Männer

Genetisch bedingter Fettansatz
Fettsucht
Beckenkipfung
Schwache Bauchmuskeln



Normale Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

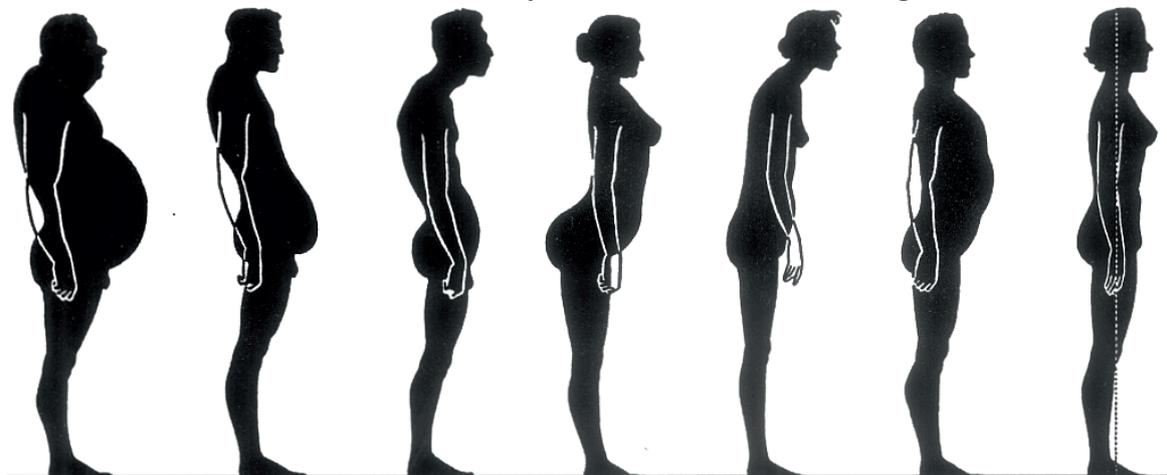
Normale Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Zuviel Fettansatz

Normale Beckenposition
Schwache Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

Normale Beckenposition
Schwache Bauchmuskeln
Zuviel Fettansatz

Gekippte Beckenposition
Kräftige Bauchmuskeln
Wenig Fettansatz

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)

Ausdauertraining zum Abbau von Körperfett

1 Anfänger (und Leute die sich nicht sehr anstrengen möchten !)

DIESEL

Fettstoffwechseltraining - Ausdauertraining im Bereich des optimierten Fettabbaues

d.h. im Bereich **55% - 70% der max. Herzfrequenz** (je nach Trainiertheit)

Dauer sinnvollerweise ab **45 Minuten bis mehr als 90 Minuten** pro Training

Viel Zeit nötig - wenig Anstrengung - Fettabbau nur **WÄHREND** des Trainings



Moderate Verbesserung der Grundlagenausdauer und Fettabbau, aber eher geringe Mengen !

2 Trainierte (und Leute die sich mehr verausgaben möchten !)

NORMAL

Fettstoffabbautraining - Ausdauertraining im mittleren Bereich

d.h. im Bereich **70% - 85% der max. Herzfrequenz** (je nach Trainiertheit)

Dauer ab **15 Minuten bis 45 Minuten** pro Training



Weniger Zeit nötig - mehr Anstrengung - Fettabbau **WÄHREND und NACH** dem Training

Gute Verbesserung der Ausdauer und des HK-Systems und akzeptabler Fettabbau !

3 Gut Trainierte (und Leute die sich gerne auspowern !)

SUPER

Fettstoffabbau-TURBO-Training - Ausdauertraining im hochintensiven Intervall

d.h. im Bereich **50% oder 100% der max. Herzfrequenz**

Dauer ab **5 Minuten bis 15 Minuten** pro Training



Sehr wenig Zeit nötig - hohe Anstrengung - Fettabbau nur **NACH** dem Training

Sehr gute Verbesserung der aeroben und anaeroben Kapazität und guter Fettabbau !

Reduced to the Max - H.I.I.T. - das Programm !

H.I.I.T. - Hoch Intensives Intermittierendes Training (Hoch Intensives Intervall Training)

Trotz der kurzen Zeiten verbrennt der Körper in den nachfolgenden Stunden ein Vielfaches dessen, was sonst bei einem "Fettstoffwechseltraining" innerhalb eines 45-Minuten-Trainings verbrannt wird!

Das H.I.I.T - Programm startet mit 4 Minuten und wird auf 15 Minuten ausgedehnt !

Jeder Minute, die hinzugefügt wird, teilt sich auf in 30 Sekunden Jogging und 30 Sekunden Sprint.

Die einzelnen Intervalle bleiben demnach immer 30 Sekunden lang. Die Anzahl der zu laufenden Minuten entspricht also genau der Anzahl der zu laufenden Sprints und der zu laufenden Jogging-Einheiten.

Beispiel: 7 Minuten = abwechselnd 7x Jogging und 7x Sprint zu je 30 Sekunden

8 Minuten = abwechselnd 8x Jogging + 8x Sprint zu je 30 Sekunden, usw....

1.Woche	4 Minuten	4 Minuten	5 Minuten
2.Woche	5 Minuten	5 Minuten	6 Minuten
3.Woche	7 Minuten	7 Minuten	8 Minuten
4.Woche	8 Minuten	9 Minuten	9 Minuten
5.Woche	10 Minuten	10 Minuten	11 Minuten
6.Woche	11 Minuten	12 Minuten	12 Minuten
7.Woche	13 Minuten	13 Minuten	14 Minuten
8.Woche	14 Minuten	15 Minuten	15 Minuten

Mehrere Minuten gehen, schnell gehen, leicht einlaufen und dann kurzer Pre-Stretch !

30 Sekunden Jogging (je nach Leistungszustand 8-11 kmh) gefolgt von

30 Sekunden Sprinten (Vorsicht -je nach Leistungszustand) gefolgt von

30 Sekunden Jogging (je nach Leistungszustand 8-11 kmh) gefolgt von

30 Sekunden Sprinten (Vorsicht - je nach Leistungszustand) gefolgt von

30 Sekunden Jogging (je nach Leistungszustand 8-11 kmh) gefolgt von

30 Sekunden Sprinten (Vorsicht -je nach Leistungszustand) gefolgt von

30 Sekunden Jogging (je nach Leistungszustand 8-11 kmh) gefolgt von

30 Sekunden Sprinten (Vorsicht -je nach Leistungszustand) gefolgt von

mehreren Minuten leicht auslaufen und dann gehen bis Puls unter 100!

ACHTUNG ! Für dieses Programm sollten Sie nicht untrainiert sein. Wenn Sie über 35 sind und untrainiert, konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Training starten. Starten Sie beim Sprintteil nicht zu schnell, bzw. vermindern Sie das Tempo wenn Sie nicht mehr können. Wenn Sie Ihr Programm aus irgendeinem Grund (Krankheit, sonstige Verhinderung) unterbrechen müssen, dann starten Sie -je nach Konditionszustand - mit einer Verringerung um 2-3 Minuten. Wir übernehmen keine wie auch immer geartete Haftung für gesundheitliche Schäden, die durch die Anwendung des Programms entstehen könnten.

Konsultieren Sie im Zweifelsfall auf jeden Fall einen Sportmediziner!

