

WeekEND

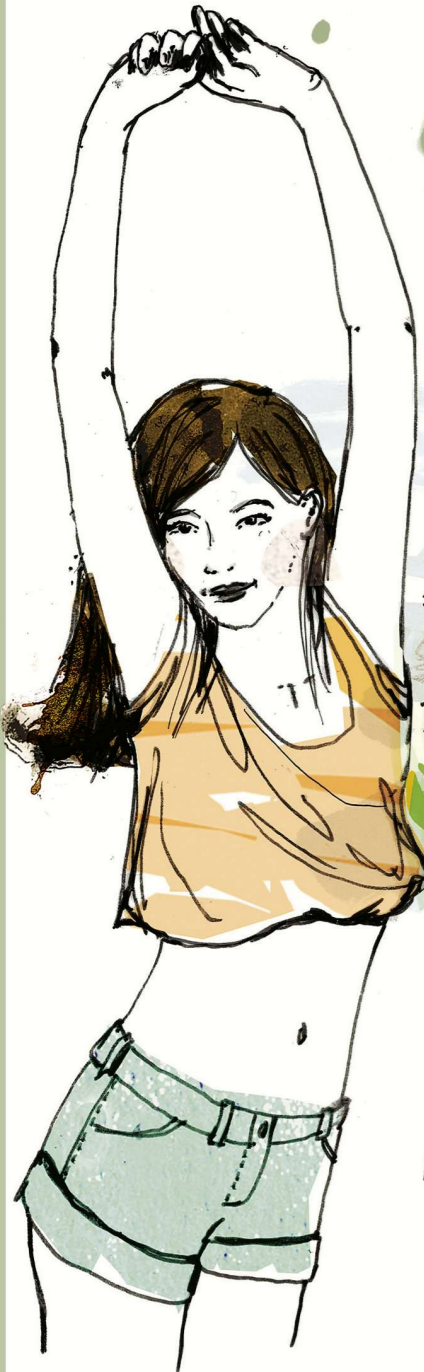
Das Magazin für die schönsten Tage der Woche

Ein Wochenende für den flachen Bauch

Mit unserem effektiven Workout und vielen Wohlfühl-Übungen bringen Sie Ihre Mitte pünktlich zur Freibadsaison in sommerliche Bestform

TEXT: MICHAELA ROSE UND PETRA OTTO; ILLUSTRATIONEN: KHEIRA LINDER

Was viele Frauen wollen: einen schlanken Bauch, eine feminine Taille – schließlich haben ab Mai die Freibäder geöffnet, und die 10er-Karte ist quasi schon gekauft. Was die wenigsten Frauen wollen: die x-te Diät, die den Bauch mit gnadenlosem Kalorienentzug schlank trimmt, oder das harte Boot-Camp, das die Mitte auf Waschbrett stählt und per Dauer(an)spannung in die flache Defensive zwingt. Wie wär's stattdessen mit einem Wochenende, um den eigenen Bauch besser kennen zu lernen? Wir stellen Ihnen ein neues, intelligentes Bauchmuskel-Training vor, das Ihre Mitte nicht als Problemzone verteuft, sondern nachhaltig fordert und Ihnen guttut. Lassen Sie am Freitagabend den Stress der Woche hinter sich und legen Sie entspannt los. Lernen Sie Samstagvormittag die Grundlagen des intelligenten Bauchmuskel-Trainings kennen, fordern Sie Samstagnachmittag bis Sonntagvormittag Ihren Bauch mit abwechslungsreichen Profi-Übungen und genießen Sie den restlichen Sonntag Ihre neue starke Mitte. Sie können dabei nur gewinnen – denn an diesem Wochenende dreht sich einmal wirklich alles nur um Ihren Bauch.



Freitag

ABENDS: RUHE FINDEN

Werden Sie sich Ihrer Mitte bewusst, lassen Sie Ihren Atem in den Bauch fließen: So setzen Sie einen Schlusspunkt hinter den Stress der Woche – und starten mit Schwung ins Power-Weekend!

1 WIE EIN BUDDHA ATMEN

So geht's: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Nun die Hände auf den Bauch, zwischen Rippen und Becken, legen. Die Bauchmuskeln dabei bewusst locker lassen. Die Wahrnehmung auf die Atembewegungen im Bauchraum lenken und spüren, wie die Luft beim Einatmen einströmt, der Bauchraum wie ein kleiner Buddha-Bauch weit wird und dann im Ausatmen wieder zurückschwingt. **Das bringt's:** Entspannt und belebt den Bauchraum, fördert die natürliche Bauchatmung. **So oft:** 1–5 Minuten atmen, mehrmals am Wochenende. **Darauf kommt's an:** Die Bauchmuskeln loslassen und dabei gleichzeitig den Atem fließen lassen.

2 DIE „INNEREN WERTE“ SPÜREN

So geht's: (siehe unten) Rückenlage, Beine hüftgelenksweit aufgestellt, Becken neutral, so dass sich die natürliche Kurve der Wirbelsäule im unteren Rücken (Lendenlordose) einstellt. Aufmerksamkeit in den Bauch. Mit dem Ausatmen den Unterbauch vom Schambein sanft nach innen und oben ziehen (Fingerspitzen helfen dabei, den richtigen Punkt zu finden). Gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln nach innen in das Becken hineinheben. Die Aktivierung des tiefen Bauchmuskels halten, dann langsam lösen. **Das bringt's:** Bewusstheit für die Core-Muskeln (die Tiefenmuskulatur), Aktivierung des tiefen, queren Bauchmuskels. **So oft:** 10 Sekunden halten, 5 Wiederholungen, mehrmals am Abend bzw. am Wochenende. **Darauf kommt's an:** Immer weiter in den Bauch hineinatmen.



3 DEN BAUCHNABEL MASSIEREN

So geht's: In Rückenlage oder im Sitzen mit geschlossenen Augen die rechte Hand auf den Brustkorb, die linke Hand flach auf den Bauch legen. Die Mitte des Handtellers liegt über dem Nabel. Tief ein- und ausatmen. Ohne Druck, nur mit dem Eigengewicht der Hand sanft, langsam und im Uhrzeigersinn kreisend einige Minuten großflächig massieren. Nachspüren. **Das bringt's:** Der Nabel ist nach ayurvedischer Auffassung der Mittel- und Ruhepunkt des Körpers, von ihm kommt Prana, unsere Energie, und er ernährt uns energetisch. Die Massage schenkt uns Ruhe, lässt uns unsere Mitte finden und hilft bei Bauchbeschwerden.

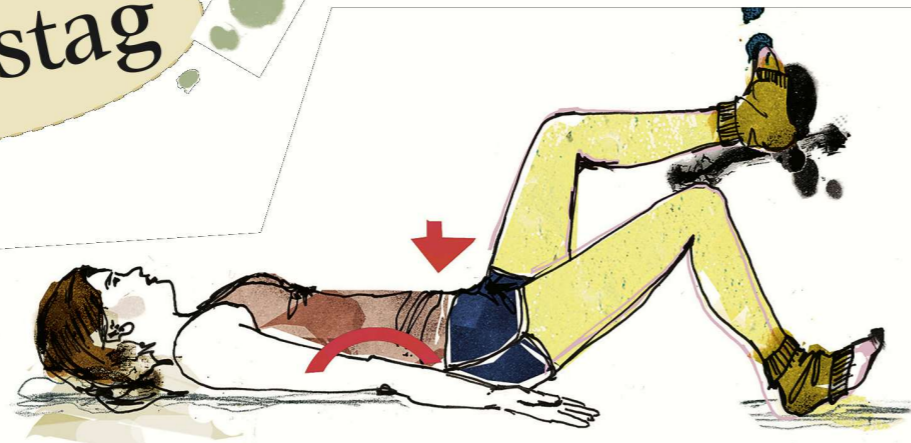
4 DEN BAUCH DEHNEN

So geht's: Rückenlage, wie ein großes X, Arme mehr als schulterweit nach hinten neben den Kopf legen, Handflächen zur Decke, Schultern senken. Beine mehr als hüftgelenksweit, leicht nach außen rotiert nach unten strecken. In dieser Dehnposition den Atem fließen lassen. Eine Wirbelsäulen-Unterstützung quer zwischen Rippen und Becken mit einem Lordosekissen oder einem gerollten Handtuch entspannt zusätzlich. **Das bringt's:** Dehnt den geraden Bauchmuskel. **So oft:** 30–120 Sekunden. Mehrmals am Wochenende. **Darauf kommt's an:** Das Becken liegt neutral mit einer natürlichen Kurve, der Lendenlordose. Die Arme so weit öffnen, dass die Lage angenehm ist.

Wie funktioniert das intelligente Bauchmuskel-Training?

„Wir sollten unsere Bäuche nicht nur trainieren, sondern sie zum Leben erwecken“, sagt Fitness-Expertin Karin Albrecht. Zu diesem Zweck hat sie ein intelligentes Bauchmuskel-Training entwickelt, das auf Core-Workout und Bauchatmung setzt und Stoffwechsel und Durchblutung ankurbelt. Um Bauch und Taille fest und flach zu kriegen, sind vor allem die tiefen, queren Bauchmuskeln vorn und an der Taille, die Muskeln direkt an der Wirbelsäule sowie die Beckenboden- und Zwerchfellmuskeln unten und oben gefordert. Dieses „Core-Quartett“ sorgt rundum für eine korrekte Körperhaltung und rückt die Organe an die richtigen Stellen – so spielt sich auch die Bauchdecke weniger in den Vordergrund.

Samstag



VORMITTAGS: LÄSSIG LOSLEGEN

Lernen Sie Übungen für die tiefen Bauchmuskeln, den Beckenboden und die tiefen Rückenmuskeln kennen – die Grundlage fürs Wochenende

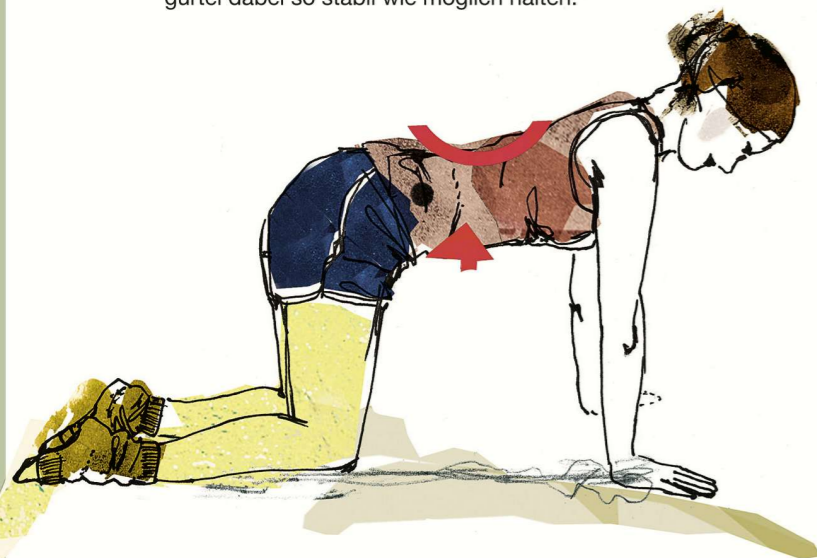
1 DEN BAUCH LIFTEN

So geht's: Vierfüßlerstand (Hände stehen unter den Schulter-, Knie unter den Hüftgelenken). Oberkörper lang, Becken neutral und die natürliche Kurve im unteren Rücken einstellen. Ausatmend mit dem Unterbauch Lift fahren: ihn sanft nach innen oben ziehen, diese Core-Ansteuerung 3–4 Atemzüge lang halten und den Bauch dann langsam kontrolliert sinken lassen. Zwischendurch die Wirbelsäule mobilisieren und in einem gleichmäßigen Bogen beugen und strecken. **Das bringt's:** Aktiviert die Core-Muskulatur und trainiert die Rumpf-Stabilisatoren. **So oft:** 5–10 Wiederholungen. **Darauf kommt's an:** Hände in den Boden schieben, den Körper in der Längsachse stabilisieren.

Variation für Fortgeschrittene:

BAUCHLIFT MIT ANGEHOBENER HAND

In der Endposition des Bauchlifts eine Hand wenige Millimeter parallel zum Boden anheben. Weiteratmen. Anschließend die Seite wechseln. Rumpf und Schultergürtel dabei so stabil wie möglich halten.



2 DIE FERSEN DIPPEN

So geht's: Rückenlage, Beine in der Bankposition (Oberschenkel über den Hüftgelenken, Unterschenkel parallel zum Boden, 90-90-90 Grad), Arme außenrotiert neben dem Oberkörper, Handflächen zur Decke. Oberkörper lang, Becken neutral. Lendenlordose einstellen und Unterbauch ausatmend nach innen ziehen, halten und weiteratmen. Jetzt mit dem Ausatmen ein Bein mit der Ferse kontrolliert zum Boden senken und wieder in die Ausgangsposition zurück. Beinwechsel. Zur Entspannung die Oberschenkel mit den Händen umfassen. **Das bringt's:** Kräftigt die mittlere Bauchmuskelschicht. **So oft:** 2–3 Sets à 4–12 Wiederholungen pro Bein. **Darauf kommt's an:** Atmung und Bewegung so langsam wie möglich, Lendenlordose bleibt stabil.

Variation für Fortgeschrittene:

FERSENDIP MIT FERSENSCHUB

Aus dem Fersendip das Bein leicht außenrotiert nach vorn flach über den Boden strecken. 2–3 Atemzüge halten, zurück in die Bankposition. Seitenwechsel.

Viele Ideen für ein besseres Körpergefühl finden Sie in der neuen BRIGITTE BALANCE, ab 13. April im Handel



NACHMITTAGS: KRÄFTIG NACHLEGEN

Jetzt wird's anspruchsvoll. Schließlich sind Sie mittlerweile ein Profi in Sachen Bauchtraining, haben gelernt, richtig zu atmen und die tiefen Bauchmuskeln anzusteuern. Üben Sie nun die Koordination verschiedener Bewegungsabläufe – es soll ja nicht langweilig werden

3 DIE TAILLE FORMEN

So geht's: Rückenlage, Beine in der Bankposition (90-90-90 Grad). Die Arme liegen außenrotiert zur Seite. Der Oberkörper ist lang, das Becken neutral. Lendenlordose einstellen, Unterbauch nach innen ziehen. Jetzt kontrolliert beide Beine und Becken zu einer Seite senken. Dabei das Brustbein heben und die Körperlängsspannung verstärken. Für 1–3 Atemzüge halten. Dann Seitenwechsel. **Das bringt's:** Aktiviert die Core-Muskulatur und besonders die mittlere Schicht. **So oft:** 20–25 Mal. **Darauf kommt's an:** Lendenlordose halten, Schultergürtel und Arme bleiben am Boden.

Variation für Fortgeschrittene: TAILLENFORMER MIT ANGEHOBENEN ARMEN

In der rotierten Endposition Arme flach anheben, Schulterblätter Richtung Becken ziehen und den Kopf zur Gegenrichtung drehen. Seitenwechsel. Körperlängsspannung verstärken.



4 FLACH CRUNCHEN

So geht's: Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße hüftgelenksweit aufgestellt. Hände unterstützen den Hinterkopf. Lendenlordose einstellen und stabilisieren – Unterbauch nach innen ziehen und innen halten. Im Ausatmen den Oberkörper leicht über den Boden anheben. Anschließend langsam wieder senken. **Das bringt's:** Kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur. **So oft:** 2 Sets à 8–12 Wiederholungen. **Darauf kommt's an:** Das Becken muss neutral und die Lendenlordose stabil bleiben. Beim Ausatmen und Hochkommen muss der Bauch nach innen, beim Einatmen darf er leicht nach außen gehen.



ABENDS: MEDITIEREND HINLEGEN

Verwöhnen Sie Ihren Bauch mit ein paar gedanklichen Streicheleinheiten – als Belohnung fürs fleißige Training

5 DAS VERDAUUNGSFEUER VISUALISIEREN

So geht's: In Rückenlage die Fußspitzen nach außen fallen lassen. Die Hände angenehm auf den Bauch legen, eine Hand oberhalb, die andere unterhalb des Nabels. Mit einem tiefen Ausatmen Stress und Anspannung gedanklich aus dem Körper fließen lassen, dann tief in den Bauch ein- und ausatmen und die Aufmerksamkeit in den Bauch lenken. Stellen Sie sich nun Ihr Verdauungsfeuer hinter dem Bauchnabel so deutlich wie möglich vor und fachen Sie das Glimmen, Glühen oder Flackern der Flammen einige Minuten lang mit Ihrem Atem an. Anschließend nachspüren. **Das bringt's:** Mit inneren Bildern beeinflussen wir Denkmuster, Gesundheit und Wohlbefinden positiv. Mit dem Verdauungsfeuer – im Ayurveda „Agni“ genannt – „verdauen“ wir nicht nur unsere Nahrung, sondern auch Ereignisse, Gedanken und Gefühle.

Sonntag



MORGENS: MIT SCHWUNG AUFSTEHEN

Kicken Sie Ihren Kreislauf an – so kommen Sie erst gar nicht in Versuchung, vom Bett auf die Couch zu schlurfen

1 DEN BAUCH MASSIEREN

So geht's: Die Füße stehen überschulterbreit, beide Arme mit einer tiefen Einatmung nach rechts oben strecken. Mit einem kräftigen Ausatmen das linke Bein mit Schwung nach rechts oben führen und gleichzeitig beide Arme nach links unten schwingen. Einatmend wieder in die Startposition zurückkehren.
Das bringt's: Perfektes Warm-up vor dem Bauchmuskeltraining, massiert die inneren Organe, kurbeit Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauung an. **So oft:** 1–2 Minuten zu einer Seite, dann im Stand kurz nachspüren und die Übung zur anderen Seite wiederholen. **Darauf kommt's an:** Diese Übung sollten Sie flott ausführen – etwa eine Bewegung pro Sekunde. Langsam beginnen und ans Wohlfühltempo herantasten.

2 DIAGONAL CRUNCHEN

So geht's: Position wie beim „flachen Crunch“ (Seite 197), ein Bein aufgestellt, das andere leicht außenrotiert über den Boden gestreckt, Fuß gebeugt. Ausatmend den Oberkörper leicht zum gebeugten Bein heben, das Brustbein Richtung Knie bewegen. Seitenwechsel.
Das bringt's: Verbessert Core- und Bauchmuskulatur. **So oft:** 2 Sets à 8–12 Wiederholungen. **Darauf kommt's an:** Becken bleibt neutral, im Ausatmen bewegt sich der Bauch nach innen.

VORMITTAGS: MIT SPANNUNG HINSETZEN

Sie dachten, den Bauch trainiert man nur in Rückenlage? Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich das Gegenteil beweisen

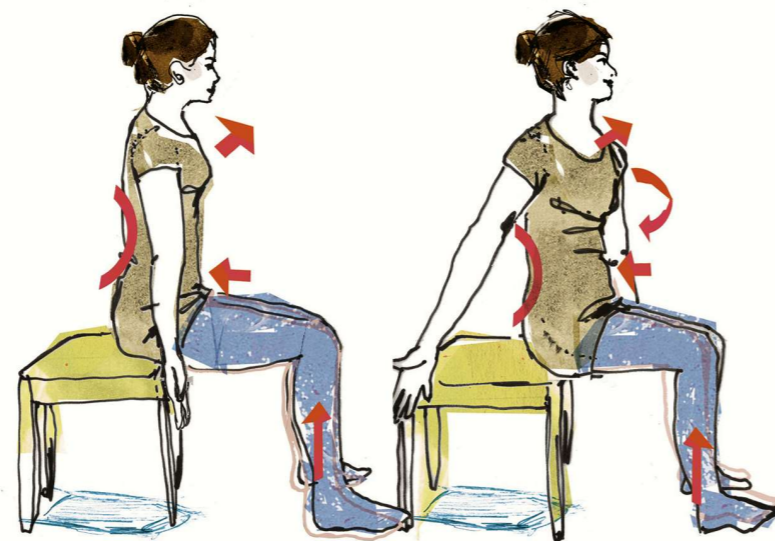
3 EIN BEIN HEBEN

So geht's: Sitz auf dem vorderen Drittel eines Stuhls auf den Sitzbeinen, neutrales Becken mit lang gezogener Lendenlordose. Der Oberkörper ist lang und hat eine leichte Neigung aus der Hüfte nach vorn. Die Arme sind außenrotiert. Jetzt das Brustbein heben, den Unterbauch nach innen aktivieren und einen Fuß wenige Millimeter flach anheben. 3–4 Atemzüge halten. Anschließend die Seite wechseln. **Das bringt's:** Aktiviert die Core-Muskulatur, kräftigt den Rücken, verbessert die Körperhaltung. **So oft:** 4–8 Mal, ideal auch in der kommenden Woche zur aktiven Pause am Schreibtisch. **Darauf kommt's an:** Leichte Vorneigung, keine Bewegung in der Lordose.

Variation für Fortgeschrittene:

SITZ MIT GEHOBENEM FUSS UND ROTATION

Oberkörper mit maximaler Längsspannung zu einem Knie rotieren, dann den Fuß wenige Millimeter heben. Seitenwechsel.



NOCH MEHR BAUCH-ÜBUNGEN MIT KÖPFCHEN

...finden Sie in dem Buch „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ von Karin Albrecht (Haug Verlag, 145 S., 29,95 Euro)

NACHMITTAGS: MIT BEDACHT SITZEN BLEIBEN

Kommen Sie zur Ruhe, Sie haben es sich verdient – und üben Sie, wie Sie das Gelernte auch im Alltag nutzen können

4 AKTIV SITZEN

So geht's: Auf dem vorderen Drittel eines Stuhls oder zwei Millimeter vor den Sitzbeinen sitzen. Die Füße stehen hüftgelenksweit, leicht nach außen rotiert fest am Boden. Das Becken ist neutral mit natürlich langgezogener Lendenlordose. Das Brustbein nach vorn oben heben, der Kopf ist in Verlängerung der Körperlängsachse, der Nacken lang, der Schultergürtel ruht auf dem Brustkorb. Der Atem fließt in den Bauch.
Das bringt's: Fördert eine aufrechte Sitzhaltung, strafft den Bauch, stärkt den Rücken, entspannt den Nacken. **So oft:** Immer wieder zwischendurch. **Darauf kommt's an:** Die Wirbelsäule mobilisieren, beugen und strecken, das Becken vor und zurück schaukeln.

5 AKTIV STEHEN

So geht's: Die Füße stehen hüftgelenksweit, leicht nach außen rotiert in einer Drei-Punkt-Bebelastung: auf der Fersenmitte und den Ballen von großem und kleinem Zeh. Knie gestreckt, Becken ruht auf den Beinen, die natürliche Kurve im unteren Rücken stellt sich ein, das Brustbein ist gehoben, der Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse, Schultergürtel ruht auf dem Brustkorb. Durch die Drei-Punkt-Fußbelastung hat der Körper eine leichte Neigung nach vorn (ca. 5 Grad).
Das bringt's: Fördert die aufrechte Haltung, stärkt den Rücken, lässt uns schlanker aussehen. **So oft:** Mehrmals am Abend und ab Montag täglich immer wieder zwischendurch.

Und jetzt?

Ihnen hat das intelligente Bauchmuskel-Training so gut gefallen, dass Sie weitermachen möchten? Schließen Sie nach diesem Wochenende ein regelmäßiges Training an: Schon 2–3 Mal in der Woche 3–5 Übungen aus diesem Programm reichen, dann fehlt nur noch der perfekte Bikini. □



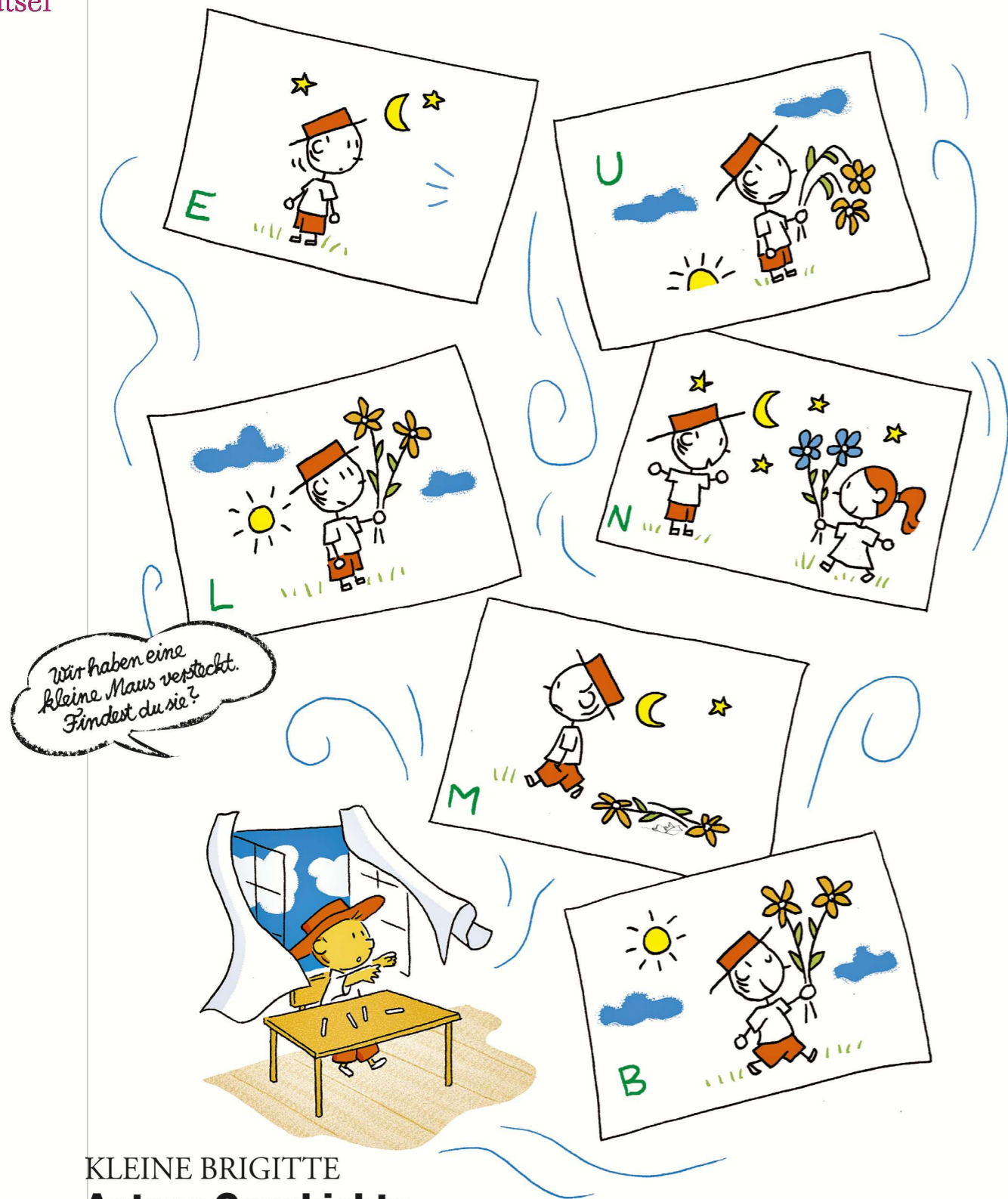
T-Shirt mit Stretch

15.-

Hose mit Stretch

25.-

www.cunda.de



KLEINE BRIGITTE Antons Geschichte

Anton hat eine Geschichte gezeichnet. Und dann kommt ein Windstoß und pustet alles durcheinander. Kannst du Anton helfen, die Bilder wieder zu ordnen? Er weiß noch, dass auf dem ersten Bild die Sonne hoch oben steht und dass er auf das letzte viele Sterne und den Mond gemalt hat. Außerdem hat er auf jedes Bild einen Buchstaben geschrieben. Wenn du die Bilder in die richtige Reihenfolge bringst, ergeben die Buchstaben ein Lösungswort. Weißt du, wie das heißt?

Die Auflösung steht auf Seite 93

Gezeichnet und ausgedacht von Ole Köhncke, Zucker - Agentur für Texte und Bilder

Skizze von Stromanlagen	Hauptstadt von Sri Lanka	Abk.: Halb-pension	Schul-arbeit	Flugzeug-lande-system (Abk.)	Speise-brei	ge-würfelt	Wüste in SW-Afrika	nord-amerik. Hirschart	frz. Artikel	ugs. gr., wertvolle Schmuckstücke	deutscher Komiker, Moderator (Guido)	Tennis-spiel	Kurzform von Renate
								span. Bürgermeister					große Sorgen
Werk eines Künstlers				Haufen-wolke		Holz-feilen					ausgestorb. Feuerländer		
drast. Heil-behandlung	die Fix-sterne betreffend		Orient-teppich					Um-gangs-sprache (engl.)	Wunschild	Unterwelts-fluss (griech. Sage)			
						Winter-sport-disziplin Flachland					hell-haarig	Erfahrung, Gewohnheit	
Abk.: medizini-sch-techn. Assistent			Lösung							Erhebung im Gelände			
traurig							Vorsilbe: hinein (lat.)	sehr schlimm, groß					
			Dezember (Abk.)	Estland in der Landes-sprache			Unter-welt, Hölle					Abk.: Utah	
natürlicher Brenn-stoff	Teil der Kirchen-richtung	Seegang mazedon. Währungs-einheit							Geschöpf	Leder-peitsche Acker-grenze			
natürliches Gewässer zum Schwimmen							Provinz in Kanada	Luxus-schiff „The ...“			Stadtteil von London (2 Wörter)	Bewohner von Glarus (Schweiz)	
				Abteilung, Fach		Landschaft in Baden					knapp, schmal		
südspan. Wein-stadt	franz. Film-preis		Kurz-schrift (Kurz-wort)					Herren-haus der Ritter-burg	vorder-asiat. Staat				
kleine Krebse (ital.)						weibl. Kosenamen	ehem. Münze in Finnland				Gesenk zur Blechbe-arbeitung	Stadt und See in Nord-amerika	
			Ausruf: hoppla!	ritterlicher Liebhaber					Datei-endung für Bild-dateien	ein Eitern-teil Heizstoff			
altes Holz-raum-maß		anbau-fähig					Zeichen für Germanium	aus ge-branntem Ton					
Kopf					Doppel-ehe						Bein-gelenk		
Abk.: Landrat		ernsthaft, an-ständig						Zier-strauch					

Zu gewinnen: 3 Kurzurlaube auf Rügen

„Reif für die Insel“ im „Cliff Hotel“ Rügen bietet maximale Erholung in kürzester Zeit: 4 Übernachtungen für 2 Personen in der Junior Suite (So.-Do.), tägliches Schlemmerfrühstück und Dinner plus Anwendungen im „RÜLAX Beauty & Spa“. Wert des Kurzurlaubs (ohne Anreise) ca. 880 Euro. Mehr Infos: www.cliff-hotel.de



So nehmen Sie an der Verlosung teil:
BRIGITTE-Rätsel-Telefon: Teilen Sie uns die Lösung ganz einfach telefonisch unter 013 78/98 04 10 mit (computel, 0,50 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer)
SMS: Bitte senden Sie eine SMS mit dem Kennwort BRIGITTE sowie dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Kurzwahlnummer 33339 (computel, 0,49 Euro/SMS)
 Ein Service von BRIGITTE in Zusammenarbeit mit Arvato mobile
Internet: www.brigitte.de/raetsel
Post: frankierte Postkarte an BRIGITTE-Preisausschreiben (11), 20679 Hamburg
 Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Einsendeschluss 17.5.2011 (Datum des Poststempels). Auflösung in Heft 14/2010. Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt.

Das Lösungswort aus Heft 8/2011 lautet: TASCHENSPIELERTRICKS. Wer gewonnen hat, steht auf Seite 93