

Neue Methoden im Test

## So trainieren Sie Ihren Bauchspeck weg!

**Zu dick, zu weich, irgendwie unförmig: Jede zweite Frau ist unzufrieden mit ihrem Bauch. Neue Trainingsmethoden versprechen Sixpack-Wunder in Rekordzeit. Aber bringt das wirklich etwas? EAT SMARTER machte den Test und verrät, wie Ihren Bauchspeck weg trainieren können.**

Die Standard-Bauch-weg-Formel lautete bislang: gesund essen + tägliche Sit-ups + Ausdauersport = ein flacher Bauch. Seit einiger Zeit überschwemmen jedoch immer mehr neue Methoden den Fitnessmarkt: Straff mit Stromschlägen, schlank durch Unterdruck, fit mit Vibration. Die Angebote sind vielfältig, das Versprechen immer gleich: ein flacher Bauch in Turbozeit. Klingt verlockend, doch bei den mitunter nicht gerade günstigen Methoden stellt sich zu Recht die Frage: Bringt das wirklich etwas? Vier EAT SMARTER-Redakteurinnen wollten es genau wissen und sind einen Monat lang ins Studio gegangen.



### Bauchspeck weg mit Core Centric Training

„Es wird der ganze Rumpfbereich trainiert. Sportmediziner und Trainer Tobias Methmann ist wichtig, dass die Übungen effektiv in den Alltag zu integrieren sind. Zuerst arbeiten wir mit der Power Plate und Geräten – um Körpergefühl und Tiefenmuskulatur zu aktivieren. Für zu Hause bekomme ich alltagstaugliche Übungen mit. Bald merke ich: Meine Haltung wird besser, ich fühle mich insgesamt belastbarer und beweglicher.“

Bruntje Thielke hat mit Tobias Methmann trainiert. [www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)