



6 TIPPS für den Sixpack

KONZENTRATION FÜR EFFIZIENZ
Bei jeder Wiederholung einer Übung an den Muskel denken, den man aktivieren will.

MEHR SEX
Der aktive Part verbrennt beim Liebemachen so viele Kalorien wie bei einer Extremsportart. Das hilft beim Definieren der Muskeln. Und das Glücksgefühl durch die ausgeschütteten Hormone beim Dranbleiben an den gesteckten Zielen! Andere Ausdauersportarten tun zur Not auch.

ESSEN IM BAUKASTENSYSTEM
Täglich zwischen einem und drei Gramm Eiweiss pro Körperkilo in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten sowie fünfzig Gramm ballaststoffreiche Kohlenhydrate essen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren regen die Fettverbrennung an und stecken z. B. in Avocados oder Nüssen.

TRINKGELAGE
Die Erfolgsformel: Körpergewicht x 0,4 dl stilles Wasser, Kräuter-, Grüntee pro Tag. Eiweiss-Shakes (ideal Whey Isolat) innerhalb 45 Min. nach dem Training trinken.

ÜBUNGEN FÜR DAHEIM
1. Knie abwechselnd zur Brust ziehen in der Brettposition. 2. Seitlicher Unterarmstütz mit Rumpfrotation. 3. Im Armstütz rechtes Knie zur linken Schulter bringen und umgekehrt. 4. Auf dem Rücken liegen, Knie im 90-Grad-Winkel, Crunch mit Handdruck gegen Knie. 5. Klappmesser.

FERN-INFRAROTTSAUNA
Sich 30 Min. in den Detox-Dôme (in ausgewählten Studios) legen: Die Wärme aktiviert unter anderem den Stoffwechsel.



JAN SCHUMACHER Der Solothurner, 37, prangte rekordmässige zwölf Mal auf dem «Men's-Health»-Cover und verrät uns, wie man zum Waschbrettbauch kommt. Er ist Physiotherapeut, Mitinhaber der Fitness- und EMS-Studios Saphiraz, Model. saphiraz.com

Let's
**GO
GO
GO**

BRAUN Der
hautschonende
Rasierer Series 3
ProSkin,
Fr. 150.-.



Für die neueste Generation der Braun Series 3 benötigen Sie fast schon eine Rennlizenz. Der Rasierer basiert auf der sogenannten MicroComb-Technologie, einem Kamm, der die Barthaare aufstellt und direkt in das Scherenelement des Trimmers führt. So schnell gehts glatt.