

MensHealth

Men's Health

Strong for Life

JUNE 2017

D 300 € / A 4,70 € / C 11,50 € / U 4

Das leckerste FIT-FOOD

Diese neuen Burger schlagen sogar Salat & Smoothies

So werden Sie vom Läufer zum Triathleten

**FETT WEG –
der geniale
7-Tage-Plan**

NEU!

14 Seiten extra zum Gänzen & Genießen

Diesmal Klappnis mit dem

SOMMER-SIXPACK!

26 Seiten Übungen, Food-Strategien und Erfolgsstorys

Bandscheibe, Meniskus & Co:
Was Ihnen die Top-Ärzte raten

Die ideale Sonnencreme bei Brustpelz, Tattoo, Glatze

Der coolste Trick der Grill-Profis



4 119 334 103604 06

ISSN 1439-1407



WASCHBRETT ALS EINSCHRÄNKUNG

„Familie, Freunde und Job gehen klar vor“

Lars Schlichting (35) ist Fitness-Trainer. Grund genug für ihn, sich selbst ein Sixpack anzueignen. Auf Dauer der Ripped-Look aber kein Thema. Seine These: Die Wartung des Waschbretts ist nicht alltagstauglich.

» Wow, ganze 90 Minuten Mittagspause bis zum nächsten Coaching! Ein Kunde hat gerade kurzfristig abgesagt. Also schnüre ich die Laufschuhe und renne los, locker am Main entlang, bei Sonnenschein. Nach einigen Minuten gönne ich mir ein Lauf-ABC, bis mir rechts einige Treppen auffallen. Ich überwinde die knapp 100 Stufen in hohem Tempo. Danach geht es locker weiter, unterbrochen von mehreren spontanen Zwischenstopps, um Klimaträger,

Dips und Step-ups zu machen. Ich spüre die Muskeln, gehe jedoch nie ans Limit. Mittags esse ich zu Hause, was ich mir trotz Laufens netzlich leisten kann. Dann gebe ich meinem Sohn einen Abschiedskuss, gehe ins nächste Personal Training. All das, so denke ich mal, wäre mit einem Langzeit-Sixpack unmöglich. Der Aufwand dafür ist einfach zu groß.

• • •
Dabei blühte ich eigentlich durchweg positiv auf meine Waschbrettphase zurück. Mittler-

weile ist es zwei Jahre her, dass ich ein Ziel gesetzt hatte, den Shred-Look zu ertern. Was dann folgte, waren 3 Monate Arbeit, muskular, aber auch in organisierung und Zeitmanagement. Daran konnte ich als Fitness-Coach und ehemaliger Fußball-Profi – aber so? Für 4 bis 5 Stunden pro Woche ging ich fast jeden Tag ins Gym. Mein langfristig strukturierter Plan war vollkommene Konzentration auf eine Muskulatur, die an diesem Tag im Fokus stand. Ich

gleich mal. Ich bin v Gewicht, so dass m schwindelig wurde. J klaren Ziel – das Sag halthesvermögen. Das ich schon vor dem E ich mein Workout h gestalten werde, um Ort, Gestaltung um spontane Änderung beste hierzu noch Trainingsplan, wond

Auch die Wachsen viel Disziplin ab. Ich ich dem Kohlenhydrat Eiweiß-Anteil. Das auch heute noch - Essenskultur stehe und Nudeln viel zu ich auch dieser T steht aber ein Gef Kumpels beim Ha Gegensatz zur Sie Gewissen ein ge

Deutsche Bar

Leben h

Beratun

Damit ll

in Deutsche B

Blasen und er

Damit Sie sich

Ihr Deu

Wird auch ein

Nicht-sche

Effektiver 200

Filmer Solz

Berechnung m

Beste vorge

Zeitspende

gleich null. Ich biss mich durch, erhöhte die Gewichte, so dass mir am Beintag mehrfach schwindelig wurde. Zum Glück gab mir mein klares Ziel – das Sixpack – das nötige Durchhaltevermögen. Doch im Hinterkopf wusste ich schon vor dem Ende der 3 Monate, dass ich mein Workout hinterher wieder flexibler gestalten werde, und das in jeder Hinsicht – Ort, Gestaltung und Intensität der Einheit, spontane Änderungen. Der Einzige, der mir heute hierzu noch Vorgaben macht, ist kein Trainingsplan, sondern mein eigener Körper.

Auch die Waschbretternahrung verlangte mir viel Disziplin ab. In jedem Essen minimierte ich den Kohlenhydrat- und maximierte den Eiweiß-Anteil. Diesen Ansatz unterstütze ich auch heute noch – gerade in der deutschen Essenskultur stehen Carb-Giganten wie Brot und Nudeln viel zu hoch im Kurs. Also speise ich auch dieser Tage noch gerne Low Carb. Steht aber ein Geburtstag an oder treffe ich Kumpels beim Italiener, gönne ich mir (im Gegensatz zur Sixpack-Zeit) ohne schlechtes Gewissen ein großes Stück Torte oder eine

Pizza Hawaii. Fitness ist mir wichtig, doch bewusster Genuss mit den Liebsten bedeutet ganz einfach Lebensqualität. Auch Eiweiß in Pulverform spielt für mich keine Rolle mehr.

„Natürlich ist mir Fitness immer noch wichtig, doch bewusster Genuss mit den Liebsten bedeutet ganz einfach Lebensqualität“

Sicher baut man mit Nahrungsergänzungen rascher Muskeln auf. Aber bin ich mit meinem Körper auch ohne Rippen-Optik zufrieden.

Nicht zuletzt frisst der Sixpack-Lifestyle unglaublich viel Zeit: kochen, essen, trainieren, kochen, essen, einkaufen, kochen, essen, früh

schlafen – und das Ganze neben der Arbeit und jeden Tag. Bleibt da Zeit fürs Privatleben? Nicht genug, finde ich. Klar, Routine bringt Struktur in das Wirrwarr, aber sie kann auch lähmend wirken. Selbst heute verfolge ich noch gewisse Gewohnheiten, zum Beispiel meine Kaffee-Zeremonie morgens nach dem Aufstehen. Aber ich genehmige mir immer genügend Raum für Flexibilität. Unter dem Strich lässt mir der gesunde Mittelweg viele Freiräume, die mein Leben wesentlich mehr bereichern als Riffeln am Bauch. Wenn mich Kunden nach einer Waschbrettstrategie fragen, zeige ich ihnen gerne den Weg dorthin, aber ehrlich und mit allen Hürden. Ich habe die Herausforderung angenommen und gemeistert. Das macht mich immer noch stolz. Doch das Leben bietet viel wichtigere Challenges – als frischgebackener Vater befinde ich mich gerade in einer davon. Auch sportlich habe ich noch etliche Ziele, zum Beispiel möchte ich bald mehr als 10 Muscle-ups am Stück schaffen. Die kann ich nämlich auch in meinen Lunch-Lauf integrieren, ohne gleich mein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen.

