

Abnehmen vs. Definieren

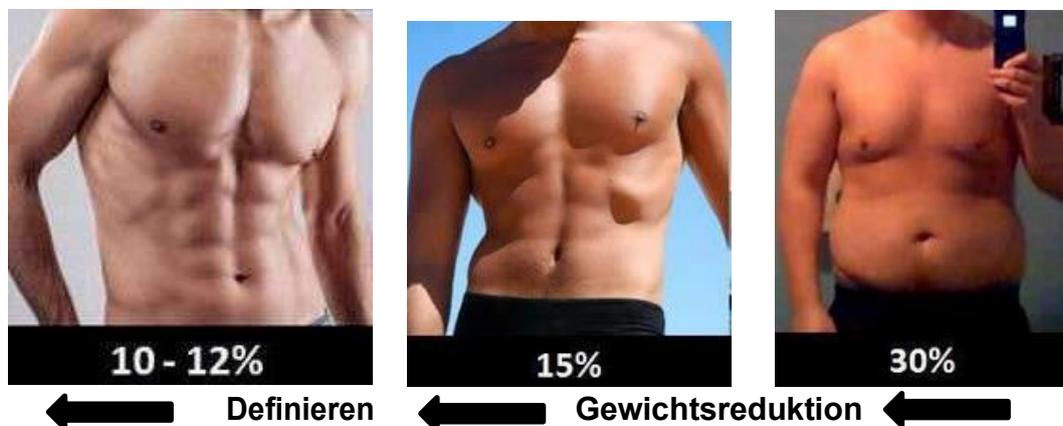
Immer mehr Personen möchten zur Steigerung ihrer optischen Attraktivität ihren Körperfettanteil reduzieren. Dieses Bedürfnis haben mittlerweile nicht nur übergewichtige Personen mit dem Ziel normalgewichtig zu werden, sondern immer mehr Normalgewichtige streben ein „definiertes“ Erscheinungsbild wie ein Fitnessmodell an.

Was in diesem Zusammenhang von den Interessierten im Regelfall unberücksichtigt bleibt ist die Tatsache, dass hierbei völlig unterschiedliche Strategien eingesetzt werden müssen.

Während übergewichtige Personen durch eine Gewichtsreduktion das Ziel verfolgen endlich normalgewichtig zu werden, geht's bei Normalgewichtigen meistens nicht um Gewichtsreduktion, sondern um die Definition bzw. um den optischen „Feinschliff“.

Wir haben hierbei also zwei unterschiedliche Zielsetzungen!! Zum einen die normale Gewichtsreduktion und zum anderen das Definieren des Körpers.

Liegt der Körperfettanteil bei Männern über 15 % und bei Frauen über 25 % wird von einer Gewichtsreduktion gesprochen. Liegt der Körperfettanteil bei ca. 15 % bzw. 25 % oder sogar tiefer, so können wir hierbei nicht mehr von einer einfachen Körpergewichtsreduktion sprechen, sondern ab hier geht's ums Definieren. Durch die Betrachtung der nachfolgenden Abbildungen kannst du einordnen, ob es sich bei dir um eine Gewichtsreduktion oder ums Definieren handelt.





Ziel Gewichtsreduktion:

Geht es bei dir um Gewichtsreduktion führen meist „relativ“ einfache Maßnahmen, wie eine kalorienbewusste Ernährungsweise sowie ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, bei konsequenter Umsetzung zum Erfolg. Die Höhe der Kalorieneinschränkung (kann bei hohem Körperfettgehalt durchaus hoch sein!) sowie das Nährstoffverhältnis haben dabei eine absolut untergeordnete Bedeutung. Bei diesen Personen ist das Ausdauertraining meist wichtiger als das Krafttraining zum Fettabbau. Krafttraining ist allerdings die einzige Möglichkeit eine schöne, trainierte Figur zu bekommen und ist somit ein Must-Have, wenn es um das Ziel „Figurverbesserung“ geht.

Ziel Definieren:

Bei Personen die definieren möchten ist eine völlig andere Herangehensweise erforderlich! Bei diesen Personen ist die Höhe der Kalorieneinschränkung nicht egal. Diese sollte nicht mehr als 200 – max. 500 kcal pro Tag liegen. Des Weiteren muss das Nährstoffverhältnis beachtet werden. Besonders die Eiweißzufuhr von 2,0 bis 2,5 g kg/KG/Tag muss gedeckt sein. Der Kohlenhydratbedarf ist individuell verschieden, sollte jedoch nicht zu gering sein! Sind diese Bedingungen nicht gegeben, ist der Muskelverlust in solch einer Phase sehr groß. Ausdauertraining solltest du erst dann einbauen, wenn du die Kalorienaufnahme nicht mehr weiter senken kannst. In solch einer Situation setzt man leichtest bis moderates Ausdauertraining ein um den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Zusätzlich versucht man die tägliche Schrittzahl zu erhöhen. Intensives Ausdauertraining solltest du hingegen beim Definieren vermeiden, da es das Risiko erhöht Muskelmasse zu verlieren.

Tipp des Monats:

Nahezu jede übergewichtige Person kann durch die Umsetzung sogenannter „BigPoints“ in den normalgewichtigen Bereich gelangen. Hierzu sind unsere beiden kostenlosen Onlineprogramme "Hill-Fitness-Wunschgewichtsprogram" und „Hochgeschwindigkeitsdiät“ sehr zu empfehlen. Beide Programme sind jederzeit nutzbar. Bei Interesse einfach einen Trainer im Hill-Fitness kontaktieren.

Bei normalgewichtigen Personen, die einen austrainierten bzw. definierten Körper anstreben, sind die Methoden wesentlich komplexer und ins Detail zu planen. Dies erfordert eine genaue Angabe bzgl. der Kalorienhöhe und des Nährstoffverhältnisses. Hierzu eignen sich hervorragend unsere Hill-Fitness Ernährungspläne. Bei Interesse einfach einen Trainer im Studio ansprechen.

*Mit besten Grüßen
Christian Hill*