

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 Betrachtung der nachfolgenden Abbildungen können Sie einordnen, ob es Sie sich bei Ihnen um Gewichtsreduktion oder ums Definieren handelt.





← Definieren



25 %

← Gewichtsreduktion



40%

←

Ziel Gewichtsreduktion:

Geht es bei Ihnen um Gewichtsreduktion führen meist „relativ“ einfache Maßnahmen bei konsequenter Umsetzung, wie kalorienbewusste Ernährungsweise sowie ein regelmäßiges Kraft – und Ausdauertraining, 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.

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 der Eiweißbedarf von 2 g/kg Körpergewicht muss gedeckt sein. Der Kohlenhydratbedarf ist individuell verschieden, sollte jedoch nicht zu gering sein! Sind diese Bedingungen nicht gegeben, ist der Muskelmasseverlust in solch einer Phase sehr groß. Verfolgt die Person nur optische Ziele, dann raten wir sowohl Männern als auch Frauen vom Ausdauertraining ab! Ausdauertraining erhöht in solcher einer Situation ebenfalls das Risiko Muskelmasse zu verlieren!

(Anmerkung: In diesem Zusammenhang darf jedoch nicht unerwähnt bleiben, dass viele Fitnessmodels oder auch Bodybuilder Ihren „Traumbody“ u. a. verbotenen Substanzen zu verdanken haben...)

Tipp des Monats:

Nahezu jede übergewichtige Person kann durch die Umsetzung sogenannter „BigPoints“ in den normalgewichtigen Bereich gelangen. Durch professionelle Hilfe lernen Sie diese „BigPoints“ in Ihren Lebensalltag zu integrieren.

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. Trainingsaufbau, Kalorienhöhe, Nährstoffverhältnis usw.

Egal ob Sie eine Gewichtsnormalisierung oder den optischen „Feinschliff“ anstreben Hill-Fitness hilft Ihnen kompetent weiter.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill