

# Du willst besser aussehen?

Welche Strategie solltest du anwenden?!

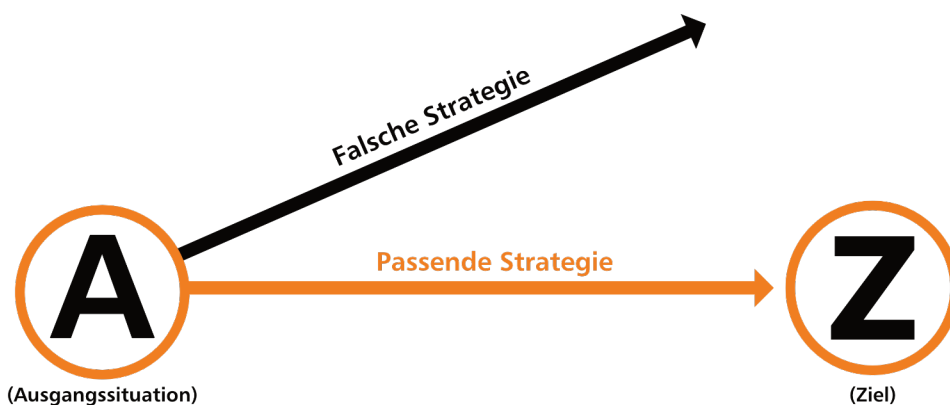


**HILL**<sup>®</sup>FITNESS

DAS BESTE TRAINING FÜR DICH!

# Du willst besser aussehen - Welche Strategie solltest du anwenden?!

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Figur und wollen diese verbessern! Leider gelingt dies nur den wenigsten. Der Hauptgrund hierfür ist häufig die Anwendung einer schlechten und falschen Strategie! Ein gutes Beispiel in diesem Zusammenhang sind strenge LowCarb-Ernährungen in der Gewichtsabnahme. Am Anfang funktioniert diese Strategie meist gut, da hiermit ein hohes Kaloriendefizit erzielt werden kann. Allerdings sind langfristige Erfolge (und das ist das Ziel!) meist sehr gering, da die meisten Menschen eine strenge LowCarb-Ernährung auf Dauer nicht umsetzen können und die Ernährungsstrategie abbrechen, mit der Folge der Gewichtszunahme. Im Trainingsbereich sieht es meist nicht anders aus. Häufig werden irgendwelche exotischen Programme angewendet, die sich zwar toll anhören, aber im Endeffekt kaum zu einer Verbesserung geführt haben. Grund hierfür ist meist ein falsches Wissen oder zu wenig Wissen. Letztendlich bauen unsere Entscheidungen auf unserem Wissen auf! Haben wir falsches Wissen, werden wir auch falsche Entscheidungen bzw. Strategien anwenden. Häufig ist es sogar, dass wir mit guten Strategien bei gleichzeitig weniger Aufwand deutlich bessere Ergebnisse erzielen können als mit schlechten Strategien und einem hohen Aufwand. So wird man bspw. mit einem intelligenten, gut strukturiertem Trainingsprogramm (sinnvolle Übungsauswahl, passendes Volumen, sinnvolle Ausbelastungsintensität sowie intelligentes Progressionsschema) welches 3 mal pro Woche umgesetzt wird, deutliche bessere Ergebnisse erzielen können als mit einem schlechten Trainingsprogramm, welches 6 mal pro Woche trainiert wird. Die Bedeutung der Strategie, die ich zur Zielerreichung anwende, wird meist deutlich unterschätzt und auch nicht infrage gestellt. Ohne eine passende Strategie wirst du jedoch nicht zu deinem Ziel kommen (s. Abbildung):



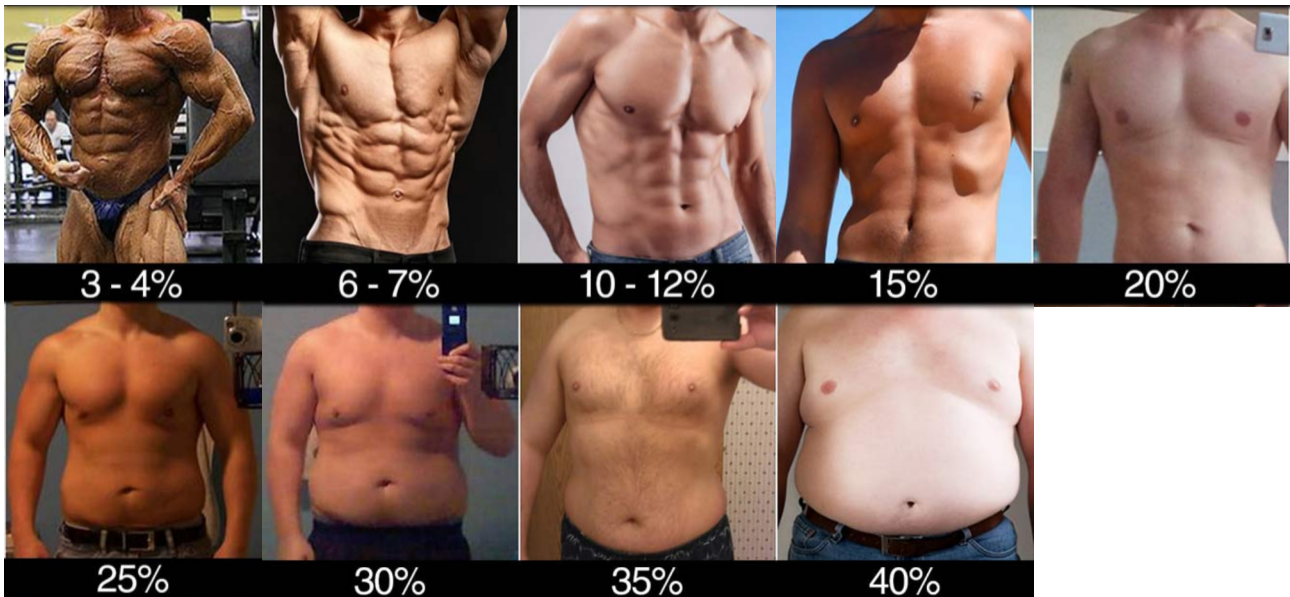
## Welche Strategie ist nun die Richtige für mich?

Grundsätzlich musst du in diesem Zusammenhang wissen, dass Figurverbesserung immer das Ergebnis ist von weniger Körperfett und mehr Muskulatur. Der Muskelaufbau gilt auch für Frauen, insbesondere im Bein- und Pobereich (dies wird häufig unterschätzt!). In welchem Bereich du den Schwerpunkt setzen musst, ist immer abhängig von deiner Ausgangssituation. Die Ausgangssituation bestimmt auch maßgeblich deine Strategie. Die Ausgangssituation wird dabei durch folgende Parameter definiert:

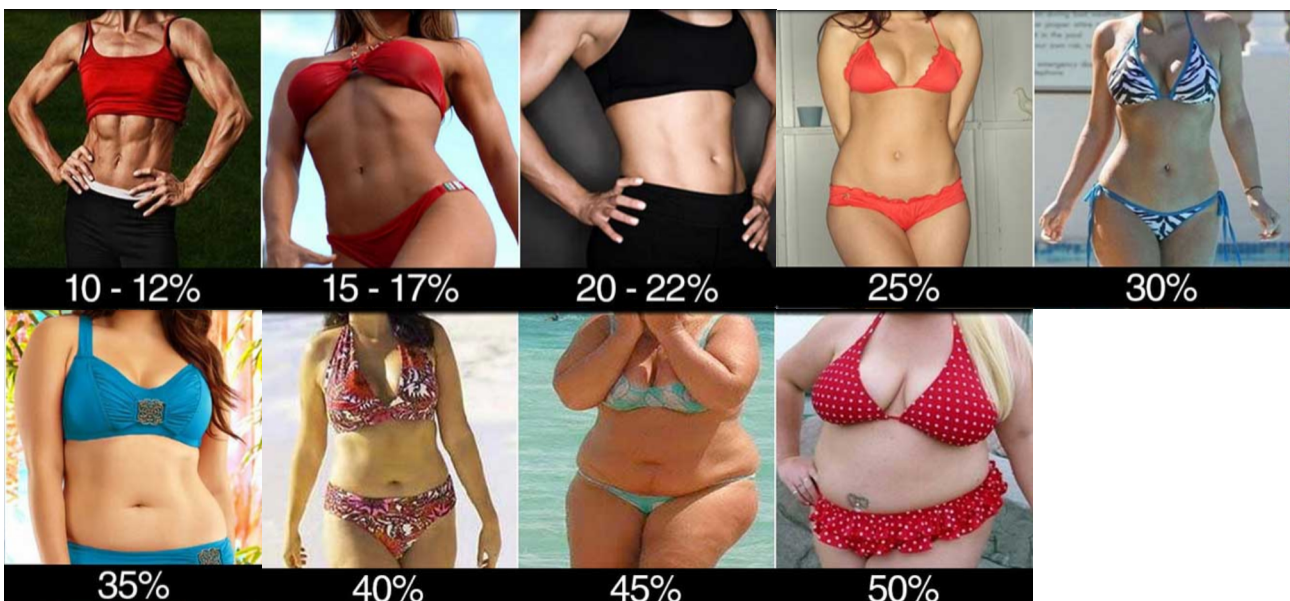
- Höhe deines Körperfettanteils
- Höhe deiner Kraftwerte (Trainingsstatus)

Das bedeutet, dass du zu Beginn deine Ausgangssituation objektiv analysieren musst anhand dieser beiden Parameter.

Zur Bewertung deines Körperfettanteils gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, wie z. B. die Bio-Impedanz-Analyse (Körperfettmesswaagen), verschiedene Formeln (Navy-Rechner), klinische Messungen (DXA-Scan) oder auch die Caliper-Messung mit einer Körperfettzange. Alle diese Methoden haben eines gemeinsam, dass sie nicht genau sind und daher nur Orientierungswerte geben. Letztendlich ist es jedoch nicht entscheidend, welche Zahl irgendein Gerät in diesem Zusammenhang dir anzeigt, sondern viel entscheidender ist dein optisches Erscheinungsbild. Daher empfehle ich zur Ermittlung und Beurteilung deines Körperfettanteils die Anwendung von nachfolgenden Bildern:



(Bildquelle: [www.builtlean.com](http://www.builtlean.com))



(Bildquelle: [www.builtlean.com](http://www.builtlean.com))

Auch wenn die Bilder dir nur eine grobe Einschätzung liefern können, reicht dies aus, um eine passende Strategie zusammen mit deinen Kraftwerten zu bestimmen.

Die Ermittlung der Kraftwerte dienen dazu, um deinen Muskulatur- und Trainingsstatus zu bestimmen. Deine Muskulatur korreliert sehr stark mit deinen Kraftwerten! Hohe Kraftwerte bedeuten im Regelfall auch eine hohe Muskelmasse. Im Umkehrschluss bedeuten geringe Kraftwerte eine geringe Muskelmasse.

Die nachfolgenden Kraftwerte dienen zur Einschätzung deiner Muskelmasse und deines Trainingsstatus.:

Männer			
	Anfänger	Fortgeschrittener	Profi
<b>Kniebeugen</b>	0 - 1,3 x Körpergewicht	1,3 - 2,0 x Körpergewicht	mehr als 2,0 x Körpergewicht
<b>Bankdrücken</b>	0 - 0,9 x Körpergewicht	0,9 - 1,4 x Körpergewicht	mehr als 1,4 x Körpergewicht
<b>Kreuzheben</b>	0 - 1,5 x Körpergewicht	1,5 - 2,2 x Körpergewicht	mehr als 2,2 x Körpergewicht

Frauen			
	Anfänger	Fortgeschrittener	Profi
<b>Kniebeugen</b>	0 - 0,9 x Körpergewicht	0,9 - 1,3 x Körpergewicht	mehr als 1,3 x Körpergewicht
<b>Bankdrücken</b>	0 - 0,6 x Körpergewicht	0,6 - 0,9 x Körpergewicht	mehr als 0,9 x Körpergewicht
<b>Kreuzheben</b>	0 - 1,0 x Körpergewicht	1,0 - 1,6 x Körpergewicht	mehr als 1,6 x Körpergewicht
<b>Hip-Thrust</b>	0 - 1,5 x Körpergewicht	1,5 - 2,2 x Körpergewicht	mehr als 2,2 x Körpergewicht

Die Kraftwerte gelten für normalgewichtige bis leicht übergewichtige Personen unter 50 Jahren und beziehen sich auf die Maximalkraft (1 Repetition Maximum). Die Werte gelten für Fitnesssportler.

Nachdem du nun die wichtigsten Parameter zur Beurteilung deine Ausgangssituation ermittelt hast, gilt es jetzt die passende Strategie abzuleiten. Folgende Strategien zur Figurverbesserung sollten dabei eingesetzt werden:

- **Rekomposition** (Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett abbauen)
- **reine Fettabbauphase**
- **reine Muskelaufbauphasen**

Im Nachfolgenden gehe ich auf die unterschiedlichen Strategievarianten genauer ein:

**Rekomposition:**

Rekomposition bedeutet gleichzeitig Körperfett abzubauen und Muskulatur aufzubauen. Dies ist natürlich die Ideal-Variante und kann bei folgender Ausgangssituation angewendet werden:

Sinnvoll für:

Trainingsanfänger bis leicht Fortgeschrittene (s. Kraftwert) **mit** einem Körperfettanteil von über 15 % bei Männern und über 25 % bei Frauen, also bei normalgewichtigen, aber nicht schlanken Person und bei übergewichtigen bzw. adipösen Personen.

## Strategien:

### Ernährung:

Eine kalorienarme, flexible und eiweißbetonte Mischkost. Diese kann eine ad-litidum Ernährungsweise sein (satt essen ohne direktes Kalorien zählen). Eine passende Ernährungsstrategie wäre hierzu bspw. das **Hill-Fitness Abnehmprogramm**. Diese fundierte Langzeitstrategie zur Körpergewichtsabnahme steht unseren Kunden kostenlos zur Verfügung (mit umfangreichen Unterlagen)! Alternativ kannst du deine Kalorien- und Eiweißzufuhr tracken oder einen **Hill-Fitness Baukasten-Ernährungsplan** mit Umsetzungskonzept verwenden (falls du genau Vorgaben benötigst). Auch diese sind bei uns gratis.

### Training:

Intelligentes Krafttraining mit einem guten Progressionsschema und einer passenden Übungsauswahl! Ausdauertraining muss nicht umgesetzt werden. Falls es umgesetzt wird, dann in einer moderaten Intensität.

### Erklärung zum Ausdauertraining:

Das Kaloriendefizit (Fettabbau) wird primär über die Ernährung erzielt und der Muskelaufbau über das Krafttraining. In der Figurverbesserung spielt Ausdauertraining eine untergeordnete Rolle!

## **Reine Fettabbauphase**

### Sinnvoll für:

fortgeschritten bis weit fortgeschritten Personen (s. Kraftwerte)

Erklärung: Bei diesem Trainingsstatus ist eine Rekompensation nicht mehr bzw. kaum möglich. Das Ziel ist Körperfett zu reduzieren bei gleichzeitigem Muskelerhalt!

### Strategie:

#### Ernährung:

Eine kalorienarme, flexible und eiweißbetonte Mischkost. Diese kann eine ad-litidum Ernährungsweise (satt essen ohne direktes Kalorien zählen → **Hill-Fitness Abnehmprogramm**) oder ein genauer Kalorienplan (**Hill-Fitness Baukastenplan**) sein. Erstgenanntes funktioniert bei Personen mit mittlerem und hohem Körperfettanteil. Personen, die schlank sind, müssen im Regelfall mit einem genauen Kalorienplan (Baukastenplan) arbeiten oder genau tracken. Das Kaloriendefizit darf jedoch nicht so groß sein! Die Gewichtsabnahme sollte bei 0,5 bis 1 % des Körpergewichtes pro Woche liegen, je nach Ausgangsgewicht. Nimmst du zu schnell ab, verlierst du Muskulatur!

#### Training:

intelligentes Krafttraining im mittleren bis tiefen Wiederholungsbereich. Der Muskel muss mit hohen Widerständen konfrontiert werden, um die Muskulatur im Kaloriendefizit zu erhalten. Ausdauertraining wenig bis gar nicht.

## Reine Muskelaufbauphase

### sinnvoll für:

- Männern mit einem Körperfettanteil < 13 % liegen bzw. bei Frauen < 23 %.
- weit fortgeschrittene Trainierende, ohne ein Kalorienplus kann kein deutlicher Muskelaufbau mehr stattfinden

Bei einem sehr geringen Körperfettanteil ist es äußerst schwierig Muskulatur aufzubauen und gleichzeitig Körperfett zu reduzieren. Dies gilt auch für den Anfänger. Daher ist bei Personen mit sehr geringem Körperfettanteil eine reine Muskelaufbauphase zur Figurverbesserung am sinnvollsten. Das Gleiche gilt für weit fortgeschrittene Trainierende.

### Strategien:

#### Ernährung:

Eine kalorienreiche, eiweißbetonte Mischkost. Diese kann ohne feste Vorgaben stattfinden und sollte wie folgt umgesetzt werden:

- kalorienreiche Lebensmittelauswahl (Nüsse, Sahnequark usw.)
- 5- 7 Mahlzeiten konsequent am Tag
- evtl. mit Weichtgainer arbeiten, falls du nur schwer zunimmst
- Milch (3,5 % Fett) über den Tag trinken. Liefert zusätzliche Kalorien und hat ein günstiges Nährstoffprofil.

Deine Gewichtszunahme musst du dabei im Auge behalten, da die Fettzunahme so gering wie möglich sein soll. Sehr sinnvoll ist in diesem Zusammenhang eine Gewichtszunahme bei Anfängern bis leicht Fortgeschrittenen von 1 - 1,5 % des Körpergewichtes pro Monat und bei Fortgeschrittenen 0,5 - 1,0 % pro Monat. Solltest du in diesem Bereich liegen, dann passt deinen Kalorienzufuhr.

Solltest die gewünschte Gewichtszunahme nicht mit einer Ernährungsweise ohne feste Vorgaben erzielen, dann musst du deine Kalorien- und Eiweißzufuhr tracken oder einen genauen Ernährungsplan (ideal Baukastenplan) umsetzen.

Eine reine Muskelaufbauphase wird im Fitnessbereich im Regelfall 5-6 Monate umgesetzt. Anschließend folgt eine intelligente Fettabbauphase. Je nach Zielsetzung und Anspruch können diese Phase fortwährend im Wechsel eingesetzt werden.

Die nachfolgende Strategie-Matrix zur Figurverbesserung fasst die passenden Strategien nochmal zusammen:

Körperfettanteil		Kraftwerte/ Trainingsstatus	Ziel	Ernährungsstrategie	Trainingsstrategie
Männer	Frauen				
< 13 % schlank	< 23 % schlank	Anfänger bis Profi	reiner Muskelaufbau	- <b>kalorienreiche</b> , eiweißbetonte Mischkost ohne genaue Vorgaben - Kalorien- und Eiweißzufuhr tracken mit App - genauer Ernährungsplan (Hill-Fitness-Baukastenplan)	intelligentes Krafttraining, kein Ausdauertraining
> 13 % normal bis übergewichtig	> 23 % normal bis übergewichtig	Anfänger bis leicht Fortgeschrittener	Rekomposition => Muskelaufbau und gleichzeitig Fettabbau	- <b>kalorienarme</b> eiweißbetonte Mischkost ohne Kalorien zählen ( Hill-Fitness-Wunschgewichtsprogramm)	intelligentes Krafttraining, optional moderates Ausdauertraining
> 13 %	> 23 %	Fortgeschrittener bis Profi *	reiner Muskelaufbau	- <b>kalorienreiche</b> , eiweißbetonte Mischkost ohne genaue Vorgaben - Kalorien- und Eiweißzufuhr tracken mit App - genauer Ernährungsplan (Hill-Fitness-Baukastenplan)	intelligentes Krafttraining, kein Ausdauertraining
> 13 %	> 23 %	Fortgeschrittener bis Profi *	reiner Fettabbau	- <b>kalorienarme</b> eiweißbetonte Mischkost ohne Kalorien zählen ( Hill-Fitness-Wunschgewichtsprogramm) - Kalorien- und Eiweißzufuhr tracken mit App - genauer Ernährungsplan (Hill-Fitness-Baukastenplan)	intelligentes Krafttraining im schweren und mittlerem Wiederholungsbereich (5-10 Wh), moderates Ausdauertraining evtl. am Ende der Fettabbauphase

\* Kraftsportler, denen der Körperfettanteil egal ist. Ansonsten zuerst Fettabbauphase unter 13 % bzw. 23 %, dann reine Muskelaufbau-Phase! Aus optischen Gesichtspunkten ist die Vorgehensweise besser!

Ich hoffe, du weißt jetzt, in welche Richtung deine Strategie gehen muss. Mit der richtigen Strategie kannst du deinen Körper extrem verbessern, auch mit mittelmäßigem Aufwand! Für alle Strategie haben wir bei Hill-Fitness das passende Programm. Diese Programme sind für unsere Mitglieder kostenlos, da dein Trainingserfolg bei uns im Mittelpunkt steht.

Wichtig ist noch, dass die Strategien auch zu dir passen und für dich umsetzbar sind, da die Kontinuität und Dauerhaftigkeit der Schlüssel zum Erfolg ist. Daher berücksichtigen wir neben den wissenschaftlichen theoretischen Faktoren bei unseren Ernährung- und Trainingsprogrammen auch deine Vorlieben und individuellen Voraussetzungen (Alter, Übungskompetenz, zeitliches Budget usw.).

Solltest du zu dem Thema Figurverbesserung eine Frage haben, dann kannst du mir gerne schreiben.

*Mit sportlichen Grüßen*

*Christian Hill*

*Trainings- und Ernährungsexperte*