

# Definierter Körper in Rekordzeit

Artikel mit der einer ähnlichen Überschrift haben sie wahrscheinlich schon öfter im Netz gefunden. Mal ehrlich, was haben Sie dort gefunden? Meistens findet sich dahinter entweder ein extrem aufgemotzter Werbeartikel für irgendein neues super Supplement, dessen Seitenaufbau doch schon stark an die altbekannten Teleshop Sendungen erinnert oder irgendjemand will Ihnen die „super geheimen“ Informationen aktueller Filmdarsteller verkaufen. Meistens geht es jedoch nur darum, Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

## **Fakt ist:**

Es gibt kein Supplement auf dem Markt, das Sie innerhalb von 14 Tagen und auch nicht in 2-3 Monaten von einer Couchpotatoe in einen muskelbepackten, definierten Beachboy verwandelt. So ein Ergebnis ist noch nicht einmal mit der Verwendung anaboler Steroide möglich. Warum aber scheinen eine Stars trotzdem große Veränderungen in Kurzer Zeit zu schaffen? Können Sie das auch?

## **Wo stehen Sie im Moment?**

Das wichtigste, um wissen zu können, wie schnell und mit welcher Methode Sie Ihren Körper definieren können, ist, Ihre aktuelle physische Verfassung zu kennen. Dazu ein paar Beispiele:

### **Der faule Bürojobber, der bisher seine Abende vor dem Fernseher verbrachte**

Fakt ist: Sie haben weder eine gute Ausdauer, noch entsprechende Muskelmasse, die Ihren Grundumsatz ankurbeln könnte. Es macht also Sinn ein Fettstoffwechsel Training durchzuführen. Begeben Sie sich also am besten auf den Crosstrainer. Dort können Sie bei mittlerer Intensität, bei einer Herzfrequenz von ca. 130-140 ca. 45-60 Minuten trainieren. An den Tagen, an denen Sie kein Fettstoffwechsel Training betreiben, können Sie bis zu 3 mal die Woche ein intensives Ganzkörper-Krafttraing durchführen. Achten Sie dabei vor allem darauf, wenig, bis gar keine Isolationsübungen durchzuführen; setzen Sie lieber auf Übungen an denen möglichst viele Muskeln beteiligt sind. Das erhöht Ihren Kalorienverbrauch beim Training enorm und erhöht die Ausschüttung von Wachstumshormonen, die den Muskelwachstum im ganzen Körper fördern und somit Ihren Grundumsatz erhöhen. Und: vergessen Sie die Beine nicht, denn die sind die größte und somit verbrauchsstärkste Muskelgruppe des Körpers.

### **Der Ausdauersportler**

Sie gehen regelmäßig Laufen, ziehen einen Kilometer nach dem anderen im Schwimmbad oder fahren meilenweit mit Ihren Inlineskates? Doch leider zeichnet sich immer noch kein Sixpack ab, sondern sogar ein leichter Fassansatz? Ersteinmal die gute Nachricht: Ihr Fettstoffwechsel ist wahrscheinlich schon fast optimal trainiert. Allerdings haben Sie durch das viele Ausdauertraining Ihren Muskeln beigebracht, äußerst ökonomisch zu arbeiten, das bedeutet Ihre Muskeln verbrauchen sehr wenig Energie. Reduzieren Sie ruhig den Umfang Ihres Ausdauertrainings zu Gunsten eines intensiven Krafttrainings. In der Gesamtbilanz werden Sie an Muskelmasse zunehmen und Ihr Kalorienumsatz wird sich trotz der reduzierten Ausdauereinheiten deutlich erhöhen.

### **Der Kraftsportler**

Der etwas übergewichtige Kraftsportler oder aber auch der Arbeiter von der Baustelle hat die Besten Voraussetzungen in kürzester Zeit einen definierten Körper zu bekommen. Hier sollten Sie in

der Küche beginnen. Reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr, aber achten Sie dabei darauf, dass Sie trotzdem genügend Eiweiße und Vitamine zu sich nehmen. Ein leichtes Ausdauertraining von 30-45 Minuten jeden zweiten Tag trainiert Ihren Körper darauf hin, die Fettreserven besser anzapfen zu können. Vergessen Sie dabei aber nicht Ihr Krafttraining, schließlich wollen Sie ja Ihre Muskelmasse so gut es geht erhalten. Beim Ausdauertraining variieren Sie am besten zwischen einem lockeren Fettstoffwechsel Training und einem intensiven Intervalltraining, mit dem Sie Ihren Stoffwechsel deutlich ankurbeln können.

### **Bedenken Sie:**

Wie schnell Sie Erfolg haben werden, bestimmt, neben dem richtigen Training, vor allem Ihre Genetik. Daran können Sie leider wenig ändern, was Sie nicht daran hindern sollte, beim Training Ihr Bestes zu geben. Die meisten Stars haben eine relativ gute genetische Veranlagung, häufig kommt dann noch das Doping dazu, immerhin geht es um viel Geld. Außerdem haben Sie meist schon einen mittleren Trainingsstand erreicht, und somit eine entsprechende Grundlage für eine schnelle Definition, ähnlich wie beim „Kraftsportler“ hier im Artikel.