

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.

Warum Beintraining niemals optional ist

Sie besuchen ein Fitnessstudio, sind vollkommen gesund und haben keinerlei orthopädische Probleme. So gehen Sie wahrscheinlich zur Leistungssteigerung in Ihren anderen Sportarten, für ihr Aussehen oder zu Erhaltung Ihrer Gesundheit ins Studio. Oft hört man Sätze wie: Ich laufe sowieso und spiele Fußball, ich muss meine Beine nicht trainieren. Oder von der Frauenseite: Ich möchte keine dicken Oberschenkel, das ist unästhetisch.

Hier die Gründe, warum ein Beintraining immer Pflicht sein sollte:

Für die Frauen

Sie werden sich so schnell keine dicken Oberschenkel antrainieren. Genauso wie bei allen anderen Muskeln ist es bei Frauen hormonell nicht möglich ein so starkes Dickenwachstum(Hypertrophie) der Muskulatur zu erreichen, wie Männer. Vielmehr straffen Sie Ihre Oberschenkel und beugen Cellulite vor und das nicht nur durch das typische Training in Bauch, Beine, Po Kursen, sondern vor allem auch durch Training mit Freihanteln und an Maschinen im Bereich von 8-12 Wiederholungen.

Für die Fußballer und andere Sportler

Ihre Beine trainieren Sie durch Ihr Lauftraining schon genug? Das ist ein Trugschluss, denn Sie trainieren hier vor Allem die ausdauerorientierten Muskelfasern, Sie verschenken viele Vorteile, wenn Sie Ihre Beine nicht trainieren.

1. Sprinten: Ein intensives Beintraining wird Ihre Geschwindigkeit auf Kurzstrecke deutlich verbessern

2. Schusskraft, Fußtritte usw.: Durch Training an der Beinstreckermaschine können Sie Ihre Schüsse im Fußball deutlich verstärken, auch im Kampfsport werden Sie stärkere und kontrolliertere Fußtritte haben

3. Durchhaltevermögen: Dadurch das Ihre Muskeln in Ihrer Sportart nicht mehr so nah an ihrer maximalen Leistungsfähigkeit belastet werden(da diese gestiegen ist), werden Sie sofern Sie Ihr sportartspezifisches Training nicht vernachlässigen, länger durchhalten.

Sie sollten allerdings nicht am Vortag eines Spiels oder eines Wettkampfes Ihre Beine aufs äußerste Belasten. Das schmälert die Leistung und erhöht die Verletzungsgefahr.

Der ästhetische Aspekt

Haben Sie erst einmal lange Zeit nur Ihren Oberkörper trainiert, wird Ihnen irgendwann auffallen, dass die Proportionen einfach nicht mehr zusammen passen. Dieses Defizit ist sehr schwer wieder aufzuholen, da Sie ja wahrscheinlich keine Rückschritte in der Entwicklung Ihres Oberkörpers machen wollen. Weiterhin beschleunigen Sie mit einem intensiven Beintraining auch das Wachstum anderer Muskeln. Zum einen dadurch, dass Sie bei Übungen wie Kniebeugen auch Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskeln effektiv mittrainieren, zum anderen sind die Beine und der Po die Muskelgruppe die den größten Masseanteil in Ihrem Körper einnimmt. Bei der Setzung von Wachstumsreizen in diesem Anteil werden somit auch die meisten wachstumsfördernden Stoffe freigesetzt, die nicht nur in den Beinen wirken.

Für die Gesundheit

Eine gut ausgeprägte Beinmuskulatur schützt Hüften, Knie und Fußgelenke. Trainieren Sie nur Ihren Oberkörper, werden Sie(als Mann vor Allem) mit Sicherheit das ein oder andere Kilogramm zunehmen. An sich ist dies unproblematisch, da es sich bei dem Gewicht um Muskelmasse handelt. Sind Ihre Beine aber nicht entsprechend trainiert, hat das den selben negativen Effekt auf Ihre Gelenke, als hätten Sie entsprechendes Übergewicht.

Hiermit sollten nun alle Schlupflöcher, sich einem Beintraining zu entziehen gestopft sein. Beintraining ist zwar meist sehr anstrengend aber wertvoll für unseren Körper.