

Wie definiere ich meinen Körper richtig?

Mythos viele Wiederholungen?

Der Standard-Mythos in jedem Fitnessstudio: Mit vielen Wiederholungen definierst du ganz einfach deinen Körper. Die meisten denken dabei nicht einmal nach, was Definition eigentlich ist. Darum möchten wir doch einfach mal hier anfangen.

Was ist Definition eigentlich?

Einen definierten Körper erkennt man einfach an einem niedrigen Körperfettanteil. Allerdings ist eine gewisse Grundsubstanz an Muskelmasse notwendig, denn wo nichts ist, kann auch nichts definiert werden. So hat der normale ektomorphe Typ zwar häufig ohne jemals trainiert zu haben einen Körperfettanteil von ca. 10%, sieht jedoch alles andere als athletisch aus, wogegen jemand mit mehr Muskelmasse, gleichzeitig aber mehr Fettmasse, aber ebenfalls mit einem KFA von 10% sehr athletisch aussieht.

Fazit: Definition= viel Muskelmasse+wenig Körperfettanteil

Wie definiere ich jetzt richtig?

Es gibt unterschiedliche Schrauben an denen man drehen kann.

Ernährung

Die wichtigste Schraube ist die Ernährung. Hat man eine gewisse Grundsubstanz an Muskelmasse erreicht, ist es nötig ein Kaloriendefizit zu fahren um seinen KFA zu senken. Nur so verschwinden die Fettpölsterchen, die unsere Muskeln verdecken. Eine Eiweißreiche Ernährung hilft dabei unsere Muskelmasse so gut wie möglich zu erhalten. Eine kohlenhydratarme Ernährung hilft dabei weiterhin, da weitere Energie benötigt wird um Kohlenhydrate aus Eiweißen zu synthetisieren.

Krafttraining

Auf der anderen Seite können wir an der Schraube des Energieverbrauchs beim Training drehen. Das ist übrigens der Grund, warum Trainer häufig „Definitionstrainingspläne“ mit 20 Wiederholungen schreiben. Um es nicht zu kompliziert zu machen(Energieverbrauch der Muskeln...) betrachten wir einfach mal die bewegte Gesamtlast.

Beispiel: Wir trainieren normalerweise Bankdrücken mit 100 KG 10 mal. Wir haben also eine Gesamtlast von 1000 Kg bewegt. Nun senken wir die Gewichtsbelastung auf 80 Kg(Gewichtskurve und Wiederholungskurve verlaufen normalerweise nicht proportional), schaffen dafür aber 20 Wiederholungen. Wir haben nun also eine Gesamtlast von 1600 KG bewegt. Das sind mehr als 50% mehr an gesamt bewegter Last.

Wenn man nun noch betrachtet, dass die Laktazide(anaerobe) Energiegewinnung, die nun stattfindet ineffektiver ist, als die Gewinnung direkt aus den Speichern im Muskel, erkennt man einen deutlich höheren Energieverbrauch.

Man kann also tatsächlich mit mehr Wiederholungen an einer Schraube für das Kaloriendefizit drehen. Allerdings kann der Muskelerhalt durch fehlende Hypertrophieerize etwas darunter leiden.

Auch die generelle Aussage: „Mit vielen Wiederholungen definiert man“ ist damit nicht gerechtfertigt. Auch nicht das generell planlose und nicht hinterfragende Definitionspläne Schreiben vieler Trainer.

Das wichtigste, wenn man an dieser Schraube drehen will: Das Gewicht darf nicht zu weit reduziert werden!

Ausdauertraining/Cardio

Eine einfache Methode temporär mehr Energie zu verbrauchen. Ein intensives Ausdauertraining kann viel Energie verbrauchen. Das kann ganz schnell zu dem erwünschten Kaloriendefizit führen.

Sie sollten aber Ihr Krafttraining nicht vernachlässigen. Wollen Sie Ihr Definitionsziel mit intensivem Cardio erreichen, sollten Sie nicht gleichzeitig im Kraftausdauerbereich trainieren, da die Muskulatur sonst schnell zu stark abbaut.