

A close-up photograph of a muscular man with a well-defined six-pack. He is wearing a blue zip-up hoodie that is open, revealing his torso. He has a short beard and is looking slightly to the side with a serious expression. He is wearing white earbuds with a visible cord. The background is dark and out of focus.

Projekt Sixpack

**Eins, zwei, drei – Oberkörper frei:
So bekommen Männer ihr Fett weg**

Der Sommer steht vor der Tür. Viele Mitglieder haben jetzt nur einen Wunsch: straffe, knackige Bauchmuskeln. Figurmacher® und Muskelmacher Andreas Scholz hat dafür das passende Programm entwickelt.

Wer im Internet oder in Büchern nach den Themen „Abnehmen“ oder „Gewichtsreduktion für Männer“ sucht, stößt vor allem auf Artikel und Tipps, welche sich mit dem Herausarbeiten des Sixpacks befassen. Meistens stehen in diesen Programmen unzählige Bauchübungen beschrieben. Aber gerade hier gilt das Motto: Abs are made in the kitchen – not in the gym! D.h.: Die Ernährung verbrennt das Fett – nicht die Crunches!

Die wichtigsten Abnehmregeln

Grundsätzlich gelten beim Abnehmen einfache Regeln:

- Wer mehr Energie aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu.
- Wer weniger Energie aufnimmt, als er verbraucht, nimmt ab.

Aber ist es wirklich so einfach? Und: Was muss getan werden, um nicht nur das Gewicht zu reduzieren, sondern auch gezielt Körperfett abzubauen? Denn das Ziel ist ja nicht nur leichter zu werden, sondern dabei auch noch straff und knackig zu bleiben.

Zunächst sollten Männer, die ihr Körperfett auf gesunde Art und Weise reduzieren möchten, die folgenden Regeln beachten.

- Trinken Sie pro 20 kg Körpergewicht 1 Liter Wasser.
- Essen Sie mindestens dreimal täglich proteinreiche Lebensmittel; insgesamt 2 g Protein pro kg Körpergewicht.
- Führen Sie dem Körper 1 g gute Fettsäuren pro kg Körpergewicht (Normalgewicht) zu.
- Essen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag.
- Essen Sie mindestens 100 g Kohlenhydrate pro Tag. Wenn Sie viel Sport machen, dann entsprechend mehr.

Doch was, wenn diese Regeln bereits beachtet werden, fleißig trainiert wird und dennoch nicht der gewünschte Effekt eintritt?

- Mit Makronährstoffen kann der Stoffwechsel angeregt werden.
- Das Trainingssystem auf die Ernährung anpassen.

Der Körper gewöhnt sich schnell an immer gleichbleibende Abläufe. Die oben genannten Regeln müssen daher nicht täglich exakt eingehalten werden, sondern im Zeitraum von etwa einer Woche betrachtet werden. So kann die Energieverteilung möglicherweise so aussehen, wie die Tabelle auf S. 138 es verdeutlicht.

So trainieren Sie sich schlank

Zunächst muss die Höhe des persönlichen Energieverbrauchs (z.B. mit einem SenseWear-Armband) herausgefunden werden. Auf dieser Grundlage lässt sich die Energiezufuhr herausfinden, die für jeden persönlich geeignet ist, um das störende Körperfett zu reduzieren und dennoch einen trainierten Körper zu erhalten.

Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Nährstoffe gezielt und an das Training angepasst zugeführt werden. Der Trainierende muss die Nährstoffverteilung an die Art seines Trainings anpassen.

Die Muskeln brauchen einen Anreiz, um wachsen zu können und eine gute Grundlage für einen knackig durchtrainierten Körper darzustellen. Deshalb ist die richtige Art von Muskeltraining unbedingt notwendig. Weiterhin hat eine gut trainierte Muskulatur neben der Optik einen entscheidenden Vorteil: Der Grundumsatz an Energie erhöht sich, sodass sogar in Ruhe mehr Kalorien verbrannt werden als bei jemandem mit dem gleichen Körpergewicht, aber einem geringeren Muskelanteil.

Doch was muss nun beim Training beachtet werden, um nicht nur die Kraft und den Anteil der Muskelmasse zu erhöhen, sondern auch den Körperfettanteil zu senken?

- Trainieren Sie nicht zu lange, aber bleiben Sie für maximal 45 Minuten fokussiert auf Ihr Training! ▶

- Geben Sie Ihren Muskeln ausreichend Zeit, um sich zwischen den Trainingseinheiten wieder regenerieren zu können! Nur ein ausgeruhter Muskel kann im folgenden Training wieder die volle Leistung bringen!

Die besten Trainingsmethoden

Zur Erklärung der Trainingsmethoden, die in der unteren Tabelle genannt werden: Beachten Sie hierbei unbedingt, dass Sie an den Tagen des Composition-Trainings (zur Verbesserung der Körperzusammensetzung) ausreichend Kohlenhydrate zu sich nehmen, denn

Schlankcode für die Problemzonen

Und wenn sich das Körperfett nicht verabschieden will? Dann nutzen Sie neben den Trainingsmethoden und dem angepassten Nährstofftiming das intermittierende Fasten. Gestalten Sie Ihren Tagesablauf nach dem „Schlankcode 4/8/4/8“. Dieser Code bedeutet, dass Sie tagsüber ein Zeitfenster von acht Stunden für die Nahrungsaufnahme nutzen und in den restlichen 16 Stunden fasten. Legen Sie an diesen Tagen ihr Fettverbrennungstraining in die Fastenphase, sodass Ihr Körper seine Fettspeicher aktivieren muss, um Energie zu gewinnen.

Wochentag	Prozentuale Verteilung der Energiezufuhr gemessen am Bedarf zur Gewichtsreduktion. Faustformel: 26 kcal pro kg Körpergewicht	Training und Nährstoff-Timing
Montag	70 %	Fettverbrennungstraining, Ernährung Low Carb – Kohlenhydratspeicher leeren, damit Fett als Energie herangezogen wird.
Dienstag	116 %	Fettverbrennungstraining, Ernährung Low Carb – Kohlenhydratspeicher leeren, damit Fett als Energie herangezogen wird.
Mittwoch	70 %	Trainingspause, eventl. etwas Cardiotraining. Low Carb – Kohlenhydratspeicher leeren, damit Fett als Energie herangezogen wird.
Donnerstag	116 %	Compositionstraining, Kohlenhydrate vor und nach dem Training – Low Fat – High Carb – Muskeln aufladen
Freitag	116 %	Compositionstraining, Kohlenhydrate vor und nach dem Training – Low Fat – High Carb – Muskeln aufladen
Samstag	70 %	Trainingspause, event. etwas Cardiotraining. Low Carb – Kohlenhydratspeicher leeren, damit die Kohlenhydrate der letzten Tag keine Chance haben als Fett gespeichert zu werden.
Sonntag	140 %	Trainingspause! Low Fat – High Carb – Muskeln aufladen

Wichtig: Immer neue Reize setzen. Sowohl beim Training als auch bei der Ernährung. Wer immer das gleiche tut – wird auch immer gleiche Ergebnisse bekommen.

leere Kohlenhydratspeicher hätten hier zur Folge, dass Muskelmasse leichter abgebaut werden kann.

Fettverbrennungstraining (wenige Kohlenhydrate)

- Volumenprinzip: Es wird bis zur *Muskelermüdung* trainiert.
- Viele Sätze, aber *nicht* bis zum Muskelversagen, sondern bis es schön brennt.
- 15 Wiederholungen, konzentrisch, zehn Sätze pro Übung. Ziel zehn Sekunden Pause. Leichtes Gewicht.

Composition-Training (mehr Kohlenhydrate)

- Heavy Duty: Es wird bis zum *Muskelversagen* trainiert.
- Wenige Sätze, bis zum „Versagen“. Strip down.
- Exzentrisch.
- Diese Variante ist kurz, aber sehr intensiv.

Und zuletzt: Setzen Sie sich realistische Ziele und erstellen Sie einen Plan, wann Sie bestimmte Zwischenziele erreicht haben wollen! Dokumentieren Sie Ihre Figurveränderung mit Fotos und dem Einsatz des Maßbandes. Ihr Körper wird sich verändern! Auch dann, wenn die Waage noch keine Reduktion des Körpergewichts anzeigt! Andreas Scholz



Dipl.-oec.troph. Andreas Scholz ist Referent für Fitness- und Figurernährung. Er hat unterschiedliche Spezialprogramme mit entsprechenden Trainings- und Ernährungsplänen, Postern und Kursbüchern entwickelt.

Infos: www.figurmacher.de