



MANUEL TEUFEL

ENDLICH EIN SIXPACK!

Während einer kalorienreduzierten Diät wird der Körperfettanteil (KFA) verringert und früher oder später – abhängig des Fettanteils und dessen Verteilung – werden die Bauchmuskeln sichtbar. Das ist der Fall, sobald der KFA unter 10 bis 14% fällt. Der Wert gibt an, wie viel Prozent des Körpers aus Fettgewebe besteht. Dabei spielt der Wasserhaushalt des Körpers eine entscheidende Rolle, steht doch das Volumen des Körperfettes in direktem Zusammenhang zur Körperflüssigkeit.

Wie kann der KFA reduziert werden?

Befindet sich zu viel Fett am Bauch, ist für ein Sixpack ein Kaloriendefizit pro Tag/Woche unumgänglich. Das bedeutet, deutlich weniger essen als nötig oder mit anderen Worten: Dem Körper mehr Kalorien abführen als zuführen. Ein hohes Kaloriendefizit erzielen ist aber einfacher gesagt als getan, denn das erfordert viel Disziplin. Aus diesem Grund wird eine zu krasse Diät nicht empfohlen. Als Faustregel gilt: Je höher der KFA, desto höher das Kaloriendefizit. Je mehr Fett vorhanden ist, desto einfacher fällt es dem Körper abzugeben. Erst wenn es an die letzten Reserven geht, wird er «geizig» und beginnt zu rebellieren, da er sich existenziell bedroht fühlt. Die Abnahme von Körperfett ist in etwa mit einer gegenteilig exponentiellen Annäherung zu vergleichen, d.h. zu Beginn schwindet das Körperfett deutlich schneller als gegen Ende. Auch die Reduktion von Bauchfett erfolgt entsprechend diesem Modell, d.h. das Bauchfett nimmt anfangs stärker ab und nähert sich am Ende immer langsamer dem gewünschten Ziel, dem stahlharten, trockenen Sixpack.

WIE LANGE MUSS ICH TRAINIEREN, BIS ICH EINEN SIXPACK HABE?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Entscheidend sind der aktuelle Körperfettanteil, der tägliche Kalorienhaushalt, die Körperfettverteilung und die Beschaffenheit der Bauchmuskulatur.



Foto: Marc Wittmann

Dafür machen bei tieferem KFA 100g Fettmasse am Bauch mehr aus als bei höherem, weshalb optisch betrachtet immer ähnliche Erfolge erzielt werden.

Der Unterschied zwischen Mann und Frau

Beim Sixpack sind weder die Verschiedenheit der Geschlechter noch der KFA relevant, sondern viel mehr die Körperfettverteilung. Nicht jeder Mensch ist gleich, so auch nicht die Verteilung der Fettpölsterchen. Am einfachsten ist der Unterschied zwischen Mann und Frau auszumachen. Das Körperfett der Frau ist in der Regel anders verteilt als beim Mann. Daher bekommt sie häufig bei gleichem KFA schneller einen Sixpack als er. Auf den gesamten Körper betrachtet, hat die Frau normalerweise jedoch von Natur aus einen höheren Körperfettgehalt als der Mann. Dies hat unter anderem damit zu tun, dass Frauen Kinder zur Welt bringen

und der Körper ausreichend Energie in Form von Fett speichert.

Ein Sixpack im Speckmantel

Nicht von ungefähr kommt die Redewendung: «Es ist ein Sixpack im Speckmantel vorhanden.» Jeder Mensch hat Bauchmuskeln, deren Form und Tiefe ist aber individuell. Letzteres ist für die Sichtbarkeit ab einem gewissen KFA ein besonders wichtiger Faktor. Und genau hier muss angesetzt werden. Mit konsequentem Hypertrophie-Training kann die Tiefe der Bauchmuskulatur beeinflusst und zum Wachstum angeregt werden. Die einzelnen «Blöcke» werden höher und drücken schneller durch das darüberliegende Fett.

Oft stellt sich die Frage, ob Bauchfett durch gezieltes Bauchtraining wegtrainiert werden bzw. das Bauchpolster schneller reduziert werden kann. Durch Krafttraining wird die

Durchblutung der Muskulatur sowie der nahegelegenen Fettdepots angeregt. Je besser die Durchblutung, desto effektiver der Fettabbau an der betroffenen Körperstelle. Dieser Effekt ist jedoch so gering, dass die Frage eher mit «Nein» beantwortet werden kann.

Fazit

Den Bauch besonders hart trainieren und versuchen, ein Muskelwachstum zu erwirken, damit bei noch kleinen Fettpölsterchen am Bauch die Bauchmuskeln langsam sichtbar werden. Wie bereits erwähnt, ist die Bauchmuskulatur individuell. So kann es sein, dass nur vier, im besten Fall acht Bauchmuskelpäckchen zum Vorschein kommen, egal wie wenig Körperfett darüberliegt.

In eigener Sache

Info zum Beispiel an mir (@manu_teufel): In meinem Fall hat die Bauchmuskulatur eine hervorragende Tiefe. Zudem habe ich bzgl. meiner Fettverteilung kaum Fett am Bauch und verhältnismässig eine Menge an den Oberschenkeln. Daher besitze ich bei 13% Körperfett immer noch gut definierte Bauchmuskeln. Bei der Form der Bauchmuskulatur hatte ich weniger Glück. Die Bauchmuskelpäckchen sind versetzt und es sind in etwa nur fünf gut erkennbar.

Wer mehr über Training und Ernährung erfahren will, scheue sich nicht, mich auf Social Media zu kontaktieren.

MANUEL TEUFEL

Natural Bodybuilder & Fitness Influencer

 manu_teufel