

# Körpertypen

**Machen Sie das Beste aus Ihren Möglichkeiten!**

## **Teil 1: Der Ektomorph**

Von Berend Breitenstein

Fotos: Josef Adlt

Erfolg im Bodybuilding hängt ganz entscheidend davon ab, inwieweit der einzelne Athlet ein Trainings- und Ernährungsprogramm befolgt, das seine ganz individuellen körperlichen Voraussetzungen berücksichtigt. Nicht umsonst gibt es so viele unterschiedliche Meinungen und Ansichten darüber, wie am besten trainiert werden sollte. Nehmen wir nur als Beispiel die Verfechter des HIT-Trainings, welches seinen Ursprung wohl im Heavy-Duty System des leider kürzlich verstorbenen ehemaligen Mr. Universum und Vize Mr. Olympia Mike Mentzer hat. Die Philosophie die hinter HIT bzw. Heavy Duty steht ist ganz einfach: Kurze, intensive Trainingseinheiten von ca. 45 bis 60 Minuten Dauer (Mentzer empfiehlt teilweise sogar noch kürzere Trainingszeiten) in denen die Muskeln mittels intensitätssteigernder Methoden wie Intensivwiederholungen und Negativwiederholungen vollständig ausbelastet werden. Ohne Zweifel spricht der Erfolg dieser Trainingsmethodik für sich, wenn man Athleten wie Mike Mentzer, Dorian Yates oder Lee Labrada anschaut. Auf der anderen Seite stehen die Befürworter einer Trainingsmethodik, welche Trainingseinheiten von zwei bis drei Stunden vorsieht und bei welcher die insgesamte Zahl der absolvierten Sätze pro Muskelgruppe deutlich höher liegt als bei einem Training nach dem HIT-Prinzip. Arnold Schwarzenegger ist bekannt dafür, dass er in seinen besten Zeiten gerne viel und lange trainierte und häufig zwei- oder sogar dreimal täglich im Studio anzutreffen war. Auch der amtierende Mr. Olympia Ronnie Coleman trainiert an sechs Tagen pro Woche mit einer Vielzahl an Übungen und Sätzen pro Muskelgruppe. Und schließlich gibt es noch Athleten, die pro Muskelgruppe bis zu 75(!) Sätze machen, wie zum Beispiel John de Fendis mit seinem „Intensität bis zum Wahnsinn“ Prinzip. Auch Roy Callender soll in seinen besten Zeiten täglich bis zu sieben Stunden im Studio gewesen sein und eine sehr hohe Zahl von Sätzen pro Muskelgruppe absolviert haben.

Diese unterschiedlichen Trainingsansätze zeigen, dass es so etwas wie ein allgemeingültiges Erfolgsrezept im Bodybuilding nicht gibt! Um Ihr volles Bodybuilding-Potential auszuschöpfen, ist es wichtig, dass Sie zunächst



**Endomorph**



**Mesomorph**



**Ektomorph**

erkennen, zu welchem Körpertyp Sie gehören. Ihr Trainingsprogramm und Ihre Ernährung sollten auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Dieser Artikel ist Teil 1 einer Serie zur körpertypgerechten Trainings- und Ernährungsplanung. In diesem Artikel soll ein Leitfaden dafür vermittelt werden, wie das Training und die Ernährung für diesen Typus aussehen sollte, damit optimale Ergebnisse sowohl in der Aufbauphase als auch in der Definitionsphase erzielt werden. Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die charakteristischen Merkmale der drei verschiedenen Körpertypen werfen:

## **Der Ektomorph**

Der dünne Ektomorph hat von Natur aus einen sehr niedrigen Körperfettanteil. Allerdings ist auch sonst nicht viel an ihm dran, was Muskelmasse angeht. Häufig hat er lange Arme und lange Beine, eine schmale Brust und lange, schlanke Muskeln. Aufgrund seines schnellen Stoffwechsels kann dieser Körpertyp nahezu alles essen, ohne fett zu werden. Auf der anderen Seite ist es für den Ektomorph schwer, wirklich massive Muskeln aufzubauen. Wenn dieser Körpertyp aber ein Trainings- und Ernährungsprogramm befolgt, das auf seine Stoffwechselsituation zugeschnitten ist, dann wird es ihm gelingen, Masse aufzubauen und sehr gut auszusehen.



## **Der Mesomorph**

Der athletische Mesomorph verfügt über die besten genetischen Voraussetzungen für den Muskelaufbau. Eine großflächige Brust, breite Schultern und das typische „V“ sind wesentliche, häufige Merkmale dieses Körpertypen. Etwas übertrieben könnte man sagen, dass mesomorphe Athleten eine Hantel buchstäblich nur anzuschauen brauchen und die Muskeln fangen an zu wachsen.

## **Der Endomorph**

Der dickliche Endomorph hat zwar die Veranlagung sehr schnell an Körpergewicht zuzulegen, welches aber leider nicht immer aus Muskelmasse besteht. Aufgrund seines eher langsamen Stoffwechsels zeigt er die Tendenz weich zu erscheinen und unliebsame Reserven in Form von Fett, besonders am Bauch und an den Hüften, einzulagern.

Diese kurze Beschreibung der drei Körpertypen zeigt die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen zwischen Bodybuildern. Sicher gibt es auch in Ihrem Studio von jedem dieser drei Körpertypen einige Beispiele. Eines ist allerdings wichtig: Niemand ist zu 100% einem der drei Körpertypen zuzuordnen. Es ist vielmehr so, dass immer ein Typus dominiert und ein anderer anteilig vorhanden ist. So kommt es in der Praxis meistens zu einer Mischform zweier Körpertypen. Für den ektomorphen Typ bedeutet das die Existenz zweier Mischformen, nämlich:





### 1. Der ekto-mesomorphe Typ

*Dieser Athlet ist von Natur aus eher dünn, zeigt aber aufgrund der mesomorphen Anteile gute Veranlagung zum Aufbau von Muskelmasse.*

### 2. Der meso-ektomorphe Typ

*Wer zu diesem Körpertypus zählt, der hat aufgrund der dominierenden mesomorphen Anteile mit dem Aufbau von Muskelmasse keine Schwierigkeiten und wird auch den Körperfettanteil gut in den Griff kriegen.*

## Trainings- und Ernährungsempfehlungen für den Ektomorphen

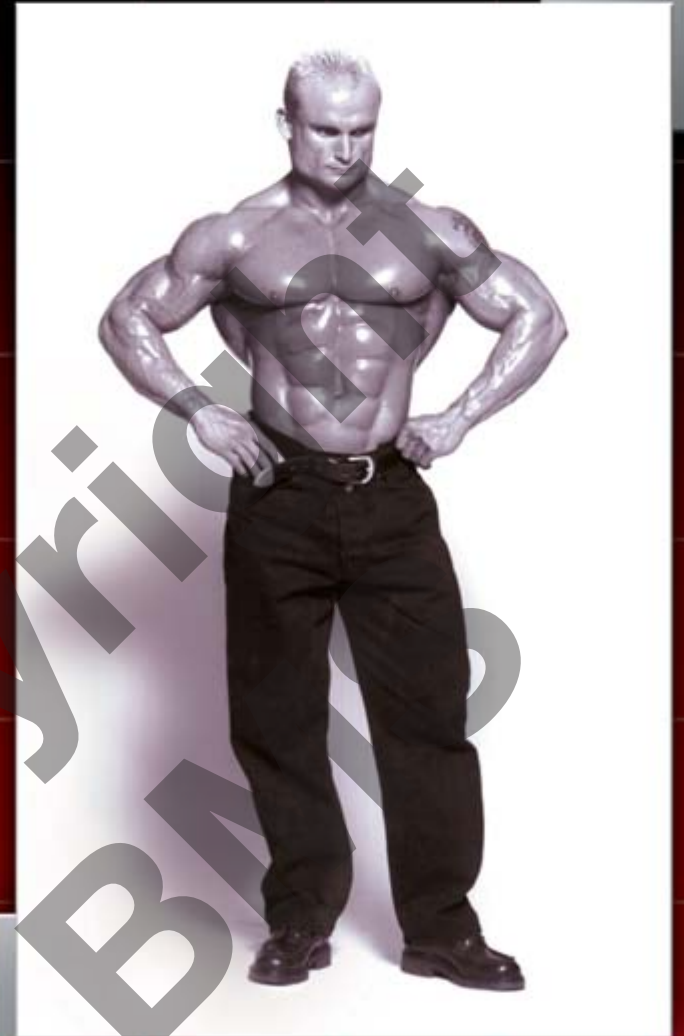
Für den ektomorphen Körpertyp empfehlen sich kurze, intensive Trainingseinheiten von maximal einer Stunde. Er sollte überwiegend mit freien Gewichten trainieren und sich dabei auf das Training der Grundübungen mit schweren Gewichten konzentrieren. Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Nackendrücken, Langhantelcurls und Dips mit Zusatzgewicht sollten das Fundament des Trainingsprogramms bilden. Zwei bis drei schwere Sätze zu je 5 bis 8 Wiederholungen bauen den Grundstock an dichter, massiver Muskulatur auf, die der ektomorphen Typ so dringend benötigt. Während der Aufbauphase empfiehlt es sich für den ektomorphen Körpertyp auf aerobes Training zu verzichten, da die Möglichkeit besteht, dass durch Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren zuviel Energie verpulvert wird, die

eigentlich für das harte Training mit den Gewichten und das Muskelwachstum zur Verfügung stehen sollte.

Neben hartem Training und reichlich Ruhe ist es besonders für diesen Körpertyp extrem wichtig, alle 2 bis 3 Stunden zu essen. Die Ernährung des Ektomorphen sollte reichlich Kohlenhydrate zum Beispiel in Form von Reis, Kartoffeln, Nudeln, Haferflocken, Obst und Gemüse enthalten. Auch das gelegentliche Verzehren von einem oder zwei Stück Kuchen oder einer großen Portion Eiscreme ist erlaubt. Die Ernährung sollte außerdem viel an muskelaufbauendem Eiweiß enthalten, das heißt pro Kilogramm Körpergewicht empfiehlt es sich für den ektomorphen Körpertyp zwischen 2 und 3 Gramm Eiweiß für jedes Kilogramm Körpergewicht zu verzehren. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte decken den Bedarf an hochwertigem Eiweiß. Auch ein gutes Proteinpräparat, wie z.B. das Designer Protein von BMS, kann sehr gut als Milchmix für die Deckung des Eiweißbedarfs herangezogen werden. Der Fettanteil in der Ernährung des ektomorphen Athleten kann durchaus etwas höher sein. Da Fett pro Gramm ca. 9 kcal liefert, können mit dem Verzehr von fetthaltigen Speisen sehr gut die so dringend benötigten Kalorien aufgenommen werden. Besonders empfehlenswerte Fettlieferanten sind kaltgepresste Öle wie Oliven-, Distel- oder Sonnenblumenöl. Diese Öle enthalten die für die



Gesundheit so wichtigen essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Auch Nußmus bzw. Nüsse liefern hochwertiges Fett und gegen Eigelb oder ein saftiges Steak ist natürlich auch nichts einzuwenden.



## Ektomorph: Trainingsplan für die Aufbauphase

TAG	MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WH	METHODE
1	<b>Oberschenkel</b>	Kniebeuge	3	6-8	Pyramide
		Beinpressen	2-3	8-10	Pyramide
	<b>Brust</b>	Schrägbankdrücken	3	6-8	Pyramide, IntensivWH
		Flachbankfliege Dips	2 2-3	8-10 5-8	gleiches Gewicht mit Gewicht
2	<b>PAUSE</b>				
3	<b>Schulter</b>	Nackendrücken	3	5-8	Pyramide
		Rudern stehend	2	8-10	Pyramide
	<b>Rücken</b>	Seitheben vorgebeugt	2	8-10	gleiches Gewicht
		Klimmzüge breit Langhantelrudern vorgebeugt	3 3	max. 6-10	ohne Gewicht Pyramide
4	<b>PAUSE</b>				
5	<b>Trizeps</b>	Engbankdrücken	3	5-8	Pyramide IntensivWH
		Trizepsdrücken sitzend mit SZ-Stange	3	6-10	Pyramide/ IntensivWH
	<b>Bizeps</b>	Kurzhandcurl sitzend	3	6-8	Pyramide
Langhantelcurl		3	5-8	Pyramide/ IntensivWH	
6	<b>PAUSE</b>				
7	<b>PAUSE</b>				

Bauch und Wadenmuskeln sollten 2 mal pro Woche trainiert werden. Bauchmuskeln: 2 Übungen zu 2-3 Sätzen und je 30-50 Wiederholungen. Wadenmuskeln: 2-3 Übungen zu 2-3 Sätzen und je 8-20 Wiederholungen.

Auch während der Definitionsphase sollte der ektomorphe Athlet darauf achten, weiterhin die Grundübungen mit freien Gewichten zum Kernstück seines Trainingsprogrammes zu machen. Hierbei gilt auch wie in der Aufbauphase die Devise: Schwere Gewichte bauen Muskeln auf! Neben einer leichten Erhöhung des Trainingsumfanges in der Definitionsphase sollte der Ektomorph zwei bis maximal drei mal pro Woche über einen Zeitraum von je 20-30 Minuten aerob trainieren, um auch die hartnäckigsten Fettreserven am Unterbauch und an der Hüfte wegzuschmelzen.

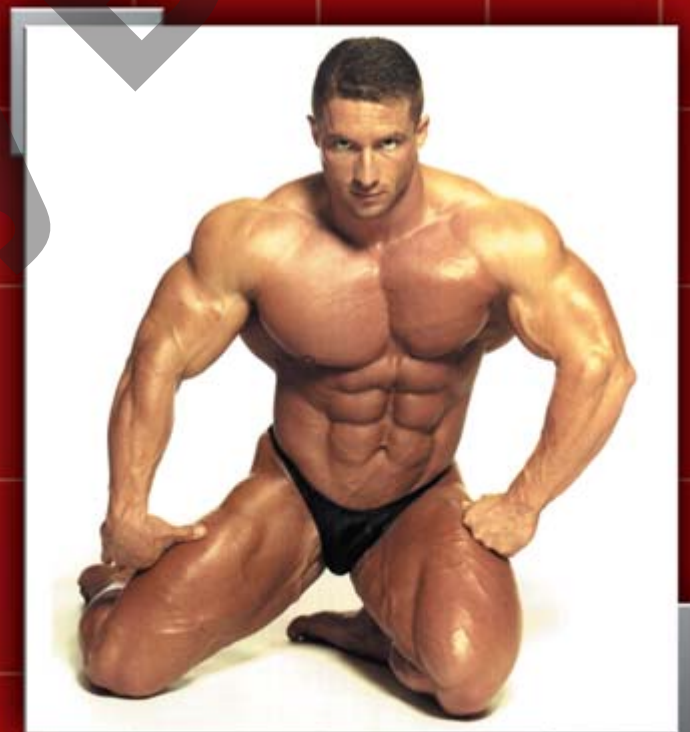
## Ektomorph: Trainingsplan für die Definitionsphase

TAG	MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WH	METHODE
1	Oberschenkel	Beinstrecken	2	10-12	Höchstkontraktion
		Kniebeugen	3	8-10	Pyramide
		Beinpressen	2-3	10-12	Pyramide
	Bizeps	Kurzhantelcurl sitzend	2-3	6-8	Pyramide
		Langhantelcurl	3	2-3	abnehmende Sätze
2	Brust	Schrägbankdrücken	3	6-8	umgekehrte Pyramide
		Flachbankfliege	2	10-12	gleiches Gewicht
		Bankdrücken	2-3	8-10	Pyramide/IntensivWH
	Trizeps	Dips	2	8-10	mit Gewicht
		Kabel-Pushdowns	3	10-12	Pyramide/Höchstkontraktion
3	aerobes Training 20-30 Minuten				
4	Rücken	Klimmzüge breit	3	max.	ohne Gewicht
		Kreuzheben	3	8-10	Pyramide
		Rudern vorgebeugt	2-3	6-10	gleiches Gewicht
	Schulter	Nackendrücken sitzend	2-3	6-8	abnehmende Sätze
			2	10-12	gleiches Gewicht
5	PAUSE				
6	Oberschenkel	Beincurl	3	12-15	umgekehrte Pyramide
					Höchstkontraktion
		Beinstrecken	3	12-15	gleiches Gewicht
					Höchstkontraktion
	Trizeps	Kniebeuge	2-3	6-10	Pyramide
		Engbankdrücken	2-3	6-8	Pyramide
		Dips	2-3	max.	ohne Gewicht
Bizeps	Langhantelcurl	2-3	6-8	Pyramide/IntensivWH	
	Scott-Curl	2-3	8-10	Pyramide/TeilWH	
7	aerobes Training 20-30 Minuten				
8	wie Tag 2				

Zur besseren Veranschaulichung bzw. Orientierung der Gestaltung des Ernährungsfahrplans des Ektomorphen soll jeweils ein beispielhafter Ernährungsplan für einen Tag, sowohl für die Aufbau- als auch für die Definitionsphase dienen.



Bauch und Wadenmuskeln sollten an jedem Trainingstag mit 2-3 Übungen zu 2-3 Sätzen und je 15-20 WH (Waden) bzw. 30-50 WH (Bauch) trainiert werden.



## Ektomorph: Tagesvorschlag für die Aufbauphase

## Ektomorph: Tagesvorschlag für die Definitionphase

Frühstück		Kalorien
2 Scheiben (60 g)	Gouda	180
3 (240 g)	Eier	370
3 Scheiben (135 g)	Vollkornbrot	254
2 TL (10 g)	Butter	74
2 TL (10 g)	Erdbeerkonfitüre	27
2 TL (10 g)	Honig	31
1 Glas (200 ml)	Orangensaft	90
<b>Zwischenmahlzeit</b>		
80 g	Weizenflocken	250
1 (90 g)	Banane	86
<b>Mittagessen</b>		
300 g	Rinderhack	606
3 (240 g)	Eier	370
1 (30 g)	Zwiebel	8
2 Scheiben (90 g)	Vollkornnudeln	169
<b>Zwischenmahlzeit</b>		
100 g	getrocknete Aprikosen	249
<b>Abendessen</b>		
1 Portion (120 g)	Eisbergsalat	16
2 (160 g)	Tomaten	27
1 (30 g)	Zwiebel	8
2 TL (10 g)	Butter	74
200 g	Hühnerbrustfilet	204
150 g	Vollkornnudeln	484
<b>Spätmahlzeit</b>		
1 Glas (250 g)	Vollmilch	160
30 g	Cashewnüsse	170
<b>Gesamtsumme</b>		
<b>Eiweiß</b>	<b>252 g (26%)</b>	<b>3907</b>
<b>Fett</b>	<b>157 g (36%)</b>	
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>360 g (38%)</b>	

Trinken Sie mindestens 3 Liter Wasser pro Tag

Frühstück		Kalorien
80 g	Haferflocken	296
3 (60 g)	Eigelb	209
6 (240 g)	Eiweiß	120
30 g	Sultaninen	89
40 g	Sonnenblumenkerne	230
1 (120 g)	Apfel	62
<b>Zwischenmahlzeit</b>		
1 (90 g)	Banane	86
250 g	Magerquark	188
<b>Mittagessen</b>		
300 g	Putenbrustfilet	321
1 (30 g)	Zwiebel	8
80 g	Vollkornnudeln	258
<b>Zwischenmahlzeit</b>		
3 Scheiben (30 g)	Knäckebrot	108
3 EL (45 g)	Magerquark	34
1/2 (60 g)	Apfel	31
<b>Abendessen</b>		
200 g	Rinderfilet	242
1 Portion (120 g)	Eisbergsalat	16
1 EL (10 g)	Olivenöl	88
1 (30 g)	Zwiebel	8
<b>Gesamtsumme</b>		<b>2326</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>228 g (39%)</b>	
<b>Fett</b>	<b>70 g (26%)</b>	
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>204 g (35%)</b>	
<b>Natrium</b>	<b>1017 mg</b>	
<b>Kalium</b>	<b>4574 mg</b>	

Trinken Sie mindestens 4,5 Liter natriumarmes Wasser pro Tag!

## Fazit

Wenn Sie dem ektomorphen, von Natur aus schlanken Körpertyp zuzuordnen sind, dann empfehlen sich kurze, intensive Trainingseinheiten und der Einsatz von intensitätssteigernden Methoden wie abnehmende Sätze oder Intensivwiederholungen um das Muskelwachstum anzuregen. Das aerobe Training sollte in der Aufbauphase eher kein Bestandteil des Trainingsprogramms sein und in der Definitionsphase auf das nötigste Maß beschränkt sein. In Verbindung mit einer der schnellen Stoffwechselsituation des ektomorphen Athleten angepassten Ernährung und reichlich Ruhe werden sich großartige Ergebnisse im Muskelaufbau einstellen. Und wie heißt es doch so schön: „Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!“

Teil 2 dieser Serie folgt in der nächsten Ausgabe des BMS-Magazins.

Berend Breitenstein ist Autor fünf erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt-Verlag erschienen sind und im Buchhandel erworben werden können. Berend Breitenstein kann über seine Internetseite [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de) kontaktiert werden.

