

Körpertypen

Machen Sie das Beste aus Ihren Möglichkeiten!

Von Berend Breitenstein

Fotos: Josef Adlt

In der letzten Ausgabe des BMS-Magazins haben wir uns die Trainings- und Ernährungsstrategie des schlanken, ektomorphen Körpertypen näher angeschaut. Dieses Mal soll nun der zum Fettansatz neigende, dickliche Endomorph unter die Lupe genommen werden. Der Endomorph hat einen eher langsamen Stoffwechsel und neigt dazu, rasch zuzunehmen. Damit ist der Masseaufbau für ihn eigentlich kein Problem. Leider besteht das zugelegte Gewicht nicht nur aus magerer Muskelmasse, sondern auch zu einem höheren Prozentsatz aus Fett. Daher sehen endomorphe Typen leicht aufgedunsen aus, wie die Amerikaner es so schön ausdrücken „puffy“. In der Praxis gibt es dabei eine Mischform aus zwei Körpertypen mit endomorphen Anteilen:

1. Endo-Mesomorph

Dieser Körpertyp zeigt dominierende, endomorphe Anteile. Damit ist Masseaufbau für ihn leicht. Er wird aufgrund der mesomorphen, athletischen Anteile auch keine größeren Probleme haben, an Muskeln zuzulegen.

2. Meso-Endomorph

Hier dominieren die athletischen Anteile, was bedeutet, dass dieser Körpertyp eine bessere Veranlagung zum Muskelaufbau hat als der endo-mesomorphe Typ. Die Gefahr des übermäßigen Fettansatzes ist zwar nicht so hoch wie beim endo-mesomorphen Typ, aber auch der meso-endomorph muß auf seine Ernährung und sein Training achten, damit die aufgebaute



Endomorph



Mesomorph



Ektomorph



Substanz in erster Linie aus Muskulatur und nicht aus Fett besteht.

Für endomorphe Körpertypen ist es daher besonders wichtig, genau auf die Ernährung zu schauen und ein Trainingsprogramm zu befolgen, welches auf die persönlichen genetischen Voraussetzungen zugeschnitten ist. Training und Ernährung müssen sich dabei an dem Ziel der jeweiligen Trainingsphase, sprich der jeweiligen Zielsetzung orientieren.

Aufbauphase

Das Training des Endomorphen in der Aufbauphase sollte sich überwiegend aus Übungen mit freien Gewichten zusammensetzen. Freie Gewichte, sprich Lang- und Kurzhanteln erfordern eine höhere

Bewegungskoordination als das Training an Maschinen und Seilzügen und resultieren damit in einer vollständigeren, kompletten Muskelentwicklung. Bezüglich der Übungsauswahl und Satzzahl pro Übung empfiehlt es sich für den Endomorph etwas umfangreicher als der Ektomorph zu trainieren (siehe BMS-Magazin, Ausgabe 5), das heißt eine grössere Zahl an Übungen und mehr Sätze pro Muskelgruppe zu machen. Die gesamte Trainingsdauer für das Training mit Gewichten sollte dabei zwischen 75 und 90 Minuten liegen.

Auch für den Endomorph stellen schwere Gewichte die Basis des Masseaufbauprogramms dar. Es ist nun einmal so, dass das Training der Grundübungen mit schweren Gewichten der beste Weg ist um massive, kompakte Muskulatur aufzubauen. Der Endomorph sollte sich im Aufbautraining dabei an Wiederholungszahlen zwischen acht und zehn pro Satz orientieren. Gelegentlich können auch Sätze mit weniger als acht Wiederholungen eingeschoben werden, aber unter fünf Wiederholungen würde ich dabei nicht gehen, da hier überwiegend auf Kraft und nicht auf Muskelaufbau trainiert wird.



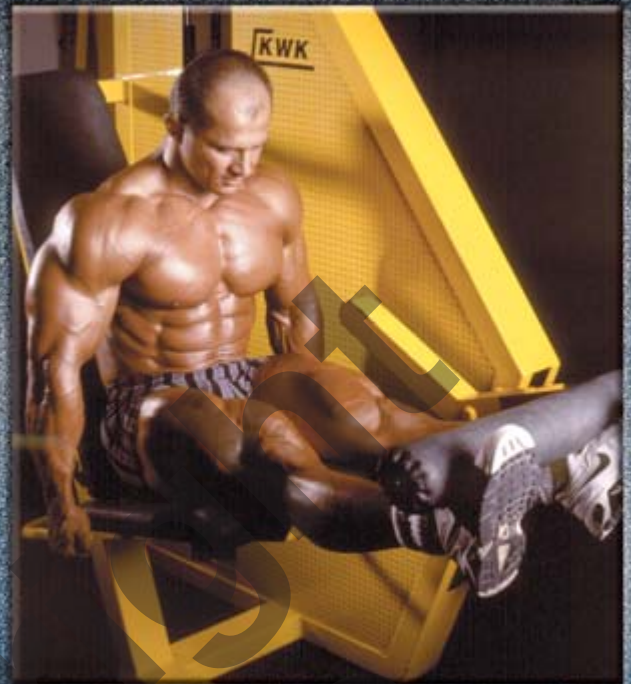
Zur Kontrolle des Körperfettgehaltes empfiehlt sich das aerobe Training, zum Beispiel Radfahren oder Stepper, an zwei bis drei Tagen pro Woche zu absolvieren. Jede aerobe Trainingseinheit sollte zwischen 25 und 40 Minuten betragen und der Schweiß sollte dabei ordentlich fließen. Der beste Zeitpunkt für das Ausdauertraining ist frühmorgens, nüchtern nach dem Aufstehen oder direkt nach dem Gewichtstraining. Erstere Möglichkeit ist dabei zu bevorzugen und es bietet sich an, das aerobe Training in der Aufbauphase an Tagen zu machen, an denen nicht mit Gewichten trainiert wird (siehe beispielhaften Trainingsplan). Durch das Trinken von einer oder zwei Tassen



schwarzen Kaffees vor dem Ausdauertraining bekommt man nicht nur einen Energieschub, sondern es wird außerdem auch die Fettverbrennung angeregt. Voraussetzung für diesen fettabbauenden Effekt des Coffeins ist aber, dass nüchtern trainiert wird, also die letzte Nahrungsaufnahme mindestens zwei bis drei Stunden zurückliegt. Auch die Einnahme von L-Carnitin hat sich hier gut bewährt, da es die freigesetzten Fettsäuren in die Muskelzellen transportiert wo diese dann in den Mitochondrien zu Energie verbrannt werden. Die Kombination von Coffein und L-Carnitin kann wirklich nur empfohlen werden. Am besten ist es natürlich, wenn direkt nach dem Aufstehen das aerobe Training gemacht wird, da so der fettverbrennende Effekt am höchsten ist. Ein weiterer Vorteil des nüchternen aeroben Trainings ist, dass der Körper nicht mit Verdauungsarbeit beschäftigt ist. Dadurch scheint mehr Energie und Kraft für das Ausdauertraining vorhanden zu sein und überhaupt, wer läuft schon gerne mit einem vollem Bauch?

Beispielhafter Trainingsplan: Aufbauphase

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode	
1	Brust	Schrägbankdrücken	3	8-10	Pyramide	
		Fliegende Flachbank	3	8-10	Pyramide	
		Bankdrücken	3	6-10	Pyramide/ IntensivWH	
	Rücken	Klimmzüge breit	3	max.	ohne Gewicht	
		Rudern vorgebeugt	3	8	Pyramide	
		Schulterheben	3	10	Pyramide	
	Trizeps	Dips	3	8-10	eventuell mit Zusatzgewicht	
		Trizepsdrücken SZ-Stange	3	8-10	Pyramide	
	2	aerobes Training,	25 bis 40 Minuten			
	3	Oberschenkel	Kniebeuge	3	8-10	Pyramide
Beinpresse			3	10	Pyramide	
Beincurl			3	10	gleiches Gewicht	
Schulter		Nackendrücken	3	8-10	Pyramide/ IntensivWH	
		Kurzhandeldrücken	3	8-10	Pyramide	
		Rudern stehend	3	8	Pyramide	
Bizeps		Kurzhandelcurl sitzend	3	8	gleiches Gewicht	
		Langhandelcurl	3	8-10	Pyramide/ IntensivWH	
4		aerobes Training,	25 bis 40 Minuten			
5		Rücken	Kreuzheben	3	8	Pyramide
	Rudern vorgebeugt		3	8-10	Pyramide	
	Rudern sitzend		3	8-10	gleiches Gewicht	
	Brust	Bankdrücken	3	8	Pyramide	
		Fliegende Schrägbank	3	8-10	Pyramide	
		Schrägbankdrücken	3	8-10	Pyramide/ IntensivWH	
	Trizeps	Dips	3	8	eventuell mit Gewicht	
		French Press	3	8-10	Pyramide	
	6	aerobes Training,	25 bis 40 Minuten			
	7	PAUSE				
8	wie Tag 3					



Bei den Bauchmuskeln empfiehlt es sich diese dreimal pro Woche mit zwei Übungen zu je 2-3 Sätzen à 25-35 Wiederholungen zu trainieren, während die Wadenmuskeln 2-3 mal pro Woche mit zwei Übungen zu je 2-3 Sätzen und 15-25 Wiederholungen beansprucht werden sollten.

Aufbauphase

Die Ernährung des Endomorphen sollte in der Aufbauphase nicht mehr als 40 Prozent Kohlenhydrate, ca. 30-35 Prozent Fett und 30 bis 35 Prozent Eiweiß enthalten. Besonderes Augenmerk muß dieser Körpertyp auf die Art und die Menge der verzehrten Kohlenhydrate legen. Zu meiden sind möglichst vollständig Süßigkeiten aller Art, Fruchtsäfte und andere süße Verlockungen, da

diese Lebensmittel aufgrund ihres hohen glykämischen Index zu größeren Schwankungen im Blutzuckerspiegel und demzufolge zu einer erhöhten Insulinausschüttung führen. Da Insulin ein lipogenesförderndes Hormon ist, sprich die Einlagerung von Körperfett beschleunigt, sind Kohlenhydratlieferanten mit niedrigem glykämischen Index wie beispielsweise Gemüse oder Vollkornprodukte zu bevorzugen. Bei der Fettaufnahme wäre es ratsam, diese bevorzugt über Pflanzenfette wie kaltgepresste Öle und Nüsse einzuholen, da vorgenannte Lebensmittel einen hohen Anteil an den, für die Gesunderhaltung so wichtigen, essentiellen, ungesättigten Fettsäuren besitzen. Hochwertige Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte liefern reichlich muskelbildendes Protein.



Beispielhafter Tagesplan: Aufbauphase

Frühstück		Kalorien
80 g	Haferflocken	296
1 (120 g)	Apfel	62
250 ml	Buttermilch	90
1 (90 g)	Banane	86
Zwischenmahlzeit		
1 Glas (250 ml)	fettarme Milch	120
30 g	Mandeln	171
Mittagessen		
1 Tasse (75 g)	Vollkornreis	262
300 g	Hühnerbrustfilet	306
1/2 (80)	grüne Paprika	16
1/2 (80)	rote Paprika	30
1/4 EL (10)	Olivenöl	88
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8
Zwischenmahlzeit		
250 g	Quark, 20% Fett i Tr.	250
2 EL	Leinöl	176
30 g	Sultaninen	89
Abendessen		
200 g	Lachs, frisch oder Tiefkühl	262
1 (30 g)	kleine Zwiebel	8
2 TL (10 g)	Küchenkräuter	6
Gesamt		
Eiweiß	177 g (31%)	2326
Fett	86 g (33%)	
Kohlenhydrate	203 g (36%)	

Tip: Pro Tag mindestens 3 Liter Wasser trinken!

Definitionsphase

Das Training des Endomorphen in der Definitionsphase sollte weiterhin eine oder zwei Grundübungen mit freien Gewichten und schwerer Belastung, das heißt mit Wiederholungszahlen zwischen 6-10 beinhalten, damit die, während der Aufbauphase gebildete, Masse auch erhalten

bleibt. Für den Endomorph empfiehlt es sich darüber hinaus aber auch eine Vielzahl von Übungen an Maschinen und Seilzügen mit Sätzen zwischen 12 und 20 Wiederholungen in das Definitionstraining einzubauen, um die Muskulatur optimal zu definieren, beziehungsweise so richtig streifig erscheinen zu lassen. Das wöchentliche Trainingspensum mit den Gewichten liegt idealerweise bei fünf bis sechs Einheiten. Sehr wichtig für den Abbau von Körperfett ist das aerobe Training. Und das besonders für den von Natur aus eher weichen, rundlichen Endomorphen Typ. Mindestens drei aerobe Trainingseinheiten, zum Beispiel Radfahren oder Laufen, über einen Zeitraum von 45 Minuten bis zu einer Stunde sind für das Definitionsprogramm des Endomorphen wünschenswert. Der optimale Zeitpunkt für das Ausdauertraining liegt dabei frühmorgens auf nüchternen Magen oder direkt im Anschluß an das Gewichtstraining. Wer über die nötige Zeit verfügt, der kann durchaus auch ein Doppelsplit-Programm befolgen, bei welchem beispielsweise frühmorgens aerob und am nachmittag dann mit den Gewichten trainiert wird.

Beispielhafter Tagesplan: Definitionsphase

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
1	aerobes Training Brust	45 bis 60 Minuten Schrägbankdrücken	3-4	8	umgekehrte Pyramide, Intensivwiederholungen
		Schrägbankfliege	3	12-15	Pyramide
		Bankrücken	2-3	8-10	umgekehrte Pyramide
		Kabelzüge ü. Kreuz	2-3	15-20	gleiches Gewicht
	Trizeps	Dips	3	12-20	ohne Gewicht
		Kickback	2-3	15-20	gleiches Gewicht
Trizepsdr. am Kabel		3	12-25	gleiches Gewicht	
2	Beine	Beinstrecken	2-3	12-16	Höchstkontraktion
		Kniebeuge	3-4	8-10	Pyramide
		Beincurl	3-4	12-20	gleiches Gewicht
		Beinpresse	3	15-20	Pyramide
	Bizeps	Curls am Kabel	2-3	12-16	Höchstkontraktion
Langhantelcurl		3	8-10	Pyramide/IntensivWH	
Scott-Curl einarmig		2	12-15	gleiches Gewicht	
3	aerobes Training Schulter	45 bis 60 Minuten Nackendrücken	3-4	8	umgekehrte Pyramide IntensivWH
		Frontheben	3	12-15	gleiches Gewicht
		Seitheben	3	10-20	abnehmende Sätze
		Seitheben einarmig am Kabelzug	2-3	15-20	gleiches Gewicht
	Rücken	Seitheben vorgebeugt	3	8-10	abnehmende Sätze
		Überzüge	3	15-20	gleiches Gewicht
Klimmzüge breit		3-4	max.	ohne Gewicht	
Rudern vorgebeugt		3	8-10	Pyramide	
		Rudern sitzend	3	12-15	gleiches Gewicht
4	Pause oder aerobes Training, 45 bis 60 Minuten				
5	wie Tag 1				
6	wie Tag 2				
7	wie Tag 3				

Tipps:

- Machen Sie nach drei Trainingstagen einen oder zwei Tage Pause mit dem Gewichtstraining und stattdessen nur eine Einheit Ausdauertraining, am besten frühmorgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen.
- Bauchmuskeln: 4-5 mal pro Woche mit 3 Übungen zu je 2-3 Sätzen und 25 bis 50 WH pro Satz trainieren, besonders effektiv sind Dreifachsätze, bei denen jeweils ein Satz von jeder Übung hintereinander, ohne Pause trainiert wird, dann ca. 1 bis 2 Minuten Pause und den Dreifachsatz ein- oder zweimal wiederholen.
- Wadenmuskeln: 3-4 mal pro Woche mit 2-3 Übungen zu 3-4 Sätzen und je 12-20 WH pro Satz trainieren.



Ernährung in der Definitionsphase

Für den Endomorphen ist es besonders wichtig, die Kohlenhydratzufuhr auf maximal 150 g pro Tag zu begrenzen, eher noch bis auf unter 100 g zu reduzieren. Nur so wird es diesem Körpertyp mit dem langsamen Stoffwechsel möglich sein, natürlich in Verbindung mit einem entsprechendem Training, optimale Definition zu erzielen und harte, gestreifte Muskulatur zu präsentieren. Für die 12 bis 16-wöchige Definitionsphase sollte der Endomorph unbedingt auf Süßigkeiten, Brot, Fruchtsäfte und Diät-Getränke vollständig verzichten. Das erfordert eine hohe Disziplin, aber es lohnt sich! Wichtig ist auch, dass die Kohlenhydrate, die in

erster Linie aus Lebensmitteln wie Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Gemüse bestehen sollen, überwiegend in der ersten Tageshälfte verzehrt werden. Das heißt, ab ca. 16 oder 17 Uhr steht nur noch Protein mit einer kleinen Kohlenhydratbeilage auf dem Speiseplan. Aufgrund der strikten Reduzierung der Kohlenhydrate ist eine leichte Anhebung des Fettanteils und eine deutliche Erhöhung der Eiweißzufuhr in der Definitionsphase das Gebot der Stunde. Eine Nährstoffrelation, die bei ca. 10-15 Prozent Kohlenhydraten, 30 bis 40 Prozent Fett und 45 bis 50 Prozent Eiweiß der pro Tag verzehrten Kalorien beträgt, ist ein guter Leitfaden. Damit die inneren Organe, wie zum Beispiel die Nieren, in ihrer Entgiftungsarbeit unterstützt werden, sollte pro Tag sehr viel Wasser getrunken werden, mindestens 4,5 Liter. Eine weitere, sehr empfehlenswerte Maßnahme ist die Einnahme von Nahrungsergänzungen, die den Körperfettabbau beschleunigen (z.B. L-Carnitin und Pyruvat). Besonders wirkungsvoll ist die Carnitineinnahme, wie schon erwähnt, zusammen mit einer oder zwei Tassen schwarzem Kaffee, direkt vor dem morgendlichen, nüchternen Ausdauertraining. Sehen und fühlen Sie am eigenen Leibe, wie die Fettpolster an den Hüften und am Bauch schwinden und das Waschbrett in der Körpermitte Formen annimmt! Dafür lohnt es sich, diszipliniert zu essen, auf gute Nahrungsergänzungsprodukte zurückzugreifen und seinem Trainingsrythmus treu zu bleiben.



Beispielhafte Ernährung: Definitionphase

Frühstück		Kalorien
2 (40 g)	Eigelb	139
6 (240 g)	Eiweiß	12
2 (160 g)	Tomaten	27
2 Scheiben (50 g)	gekochter Schinken	56
Zwischenmahlzeit		
30 g	Mandeln	171
Mittagessen		
1 Portion (120 g)	Eisbergsalat	16
1 (30 g)	Zwiebel	8
1 EL (10 g)	Oliveneröl	88
250 g	Rotbarschfilet	312
Zwischenmahlzeit		
1 (120 g)	Apfel	62
Abendessen		
1 Portion (250 g)	Hühnerbrustfilet	255
1 Portion (150 g)	frische Ananas	88
Gesamt		
Eiweiß	165 g (50%)	1344
Fett	55 g (37%)	
Kohlenhydrate	44 g (13%)	
Natrium	1342 mg	
Kalium	3305 mg	

Fazit

Der Endomorph wird mit einem auf seinen Körpertyp und Zielsetzung abgestimmten Trainings- und Ernährungsprogramm großartige Erfolge im Bodybuilding erzielen können. Der Masseaufbau stellt für den Endomorph grundsätzlich kein Problem dar und das Erzielen von herausragender Definition ist zu einem großen Teil von der Befolgung einer kohlenhydratarmen, eiweißreichen Ernährung, dem Trinken von hohen Wassermengen und der klugen Kombination aus intensivem Gewichtstraining und wohldosiertem Ausdauertraining abhängig. Der Endomorph profitiert dabei besonders in der Definitionsphase vom gezielten Einsatz von sogenannten Fatburnern, wie zum Beispiel L-Carnitin und Pyruvat.