

Körpertypen

Machen Sie das Beste aus Ihren Möglichkeiten!

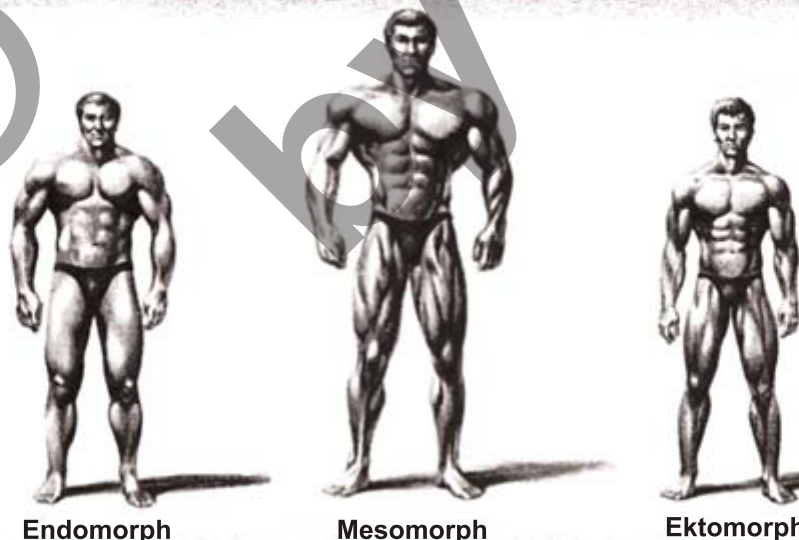
Von Berend Breitenstein

Teil 3: Der Mesomorph

Dieser Artikel beschäftigt sich mit dem Training und der Ernährung des mesomorphen Körpertyps. Der athletische Mesomorph hat von Natur aus die besten genetischen Voraussetzungen zum Muskelaufbau. Glücklicherweise ist derjenige, der sich zu den mesomorphen Körpertypen zählen kann! Nicht nur der Aufbau qualitativ hochwertiger Muskelmasse sondern auch das Erzielen einer hervorragenden Definition wird für den Mesomorph möglich sein. Es ist ganz klar zu sagen, dass derjenige unter Ihnen, liebe Leser, der zu den mesomorphen Körpertypen zählt, gegenüber dem schlanken Ektomorphen und auch dem dicklichen Endomorphen einen großen genetischen Vorteil bezüglich des Muskelaufbaus hat. In der Praxis kommt es dabei ja immer zu einer Mischform zweier Körpertypen. Das heißt ein Typ ist dominierend und ein anderer anteilig zweitrangig vorhanden. Für den mesomorphen Körpertyp bedeutet das folgende, mögliche Mischformen:

Meso-Ektomorph

Dieser Körpertyp zeigt gute Veranlagung zum Muskelaufbau, muß aber aufgrund der anteiligen ektomorphen Komponenten etwas Geduld aufbringen, bis er wirklich beeindruckende Muskelmasse aufgebaut hat. Das Erzielen von guter Definition wird für diesen Typ kein Problem darstellen.



Meso-Endomorph

Dieser Körpertyp kann ohne große Probleme sehr gut Masse aufbauen, er muß aber in der Definitionsphase aufgrund der endomorphen Anteile genau auf seine Ernährung achten, um wirklich eine erstklassige Definition zu erzielen.



Aufbauphase

Der Mesomorph sollte grundsätzlich die Basisübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge, Dips und Langhantelcurls zum Kernstück seines Trainingsprogramms machen. Dabei empfiehlt es sich mit schweren Gewichten und Wiederholungszahlen die zwischen sechs und acht pro Satz liegen, zu arbeiten. In speziellen Krafttrainingszyklen kann die Wiederholungszahl pro Satz auch unter sechs liegen. Der Mesomorph ist von Natur aus ziemlich robust und das Training mit schweren Gewichten macht ihm nichts aus. Wichtig ist es natürlich, dass dem Körper zwischen den schweren Trainingseinheiten genügend Zeit zur Regeneration und zum Muskelwachstum gegeben wird.

Das aerobe Training empfiehlt sich für den Mesomorph an zwei bis drei Tagen pro Woche über einen Zeitraum von je 20 bis 30 Minuten zu absolvieren. Am Besten wird das Ausdauertraining an den Tagen gemacht, an denen mit dem Gewichtstraining pausiert wird. Ein weiterer guter Zeitpunkt für das aerobe Training ist auch direkt nach dem Gewichtstraining. Steht beim Ausdauertraining für den endomorphen Körpertyp die Kontrolle des Körperfettgehaltes im Vordergrund, so empfiehlt es sich für den Mesomorph das aerobe Training als eine Form der aktiven Entspannung anzusehen. Besonders gut eignen sich dafür Aktivitäten, die an der frischen Luft gemacht werden, wie beispielsweise Radfahren oder lockere Waldläufe. Aber auch das Studio bietet sehr gute Trainingsgeräte für das Ausdauertraining an wie z.B. Stepper, Radergometer und ähnliches.



Mesomorph: Trainingsplan für die Aufbauphase

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
1	Oberschenkel	Beincurl	3	6	Pyramide
		Kniebeuge	3	6-8	Pyramide/ IntensivWH
	Brust	Beinpresse	3	8	Pyramide
		Bankdrücken	3	6-8	Pyramide/ IntensivWH
	Trizeps	Schrägbankdrücken	3	6-8	Pyramide
		Dips	3	8	mit Gewicht
French-Press, SZ		3	8	Pyramide	
2	Aerobes Training, 20-30 Minuten				
3	Rücken	Klimmzüge	3	6-8	eventuell mit Zusatzgewicht
		Kreuzheben	3	6-8	Pyramide
	Schulter	Frontziehen	3	8	Pyramide
		Nackendrücken	3	6-8	Pyramide/ IntensivWH
		Rudern stehend	3	6-8	Pyramide
4	Bizeps	Langhantelcurl	3	6-8	Pyramide/ IntensivWH
		Kurzhandelcurl, Sitzend	3		Pyramide
	Trizeps	Engbankdrücken	3	6-8	Pyramide/ IntensivWH
		Dips	3	8	mit Gewicht
		Kurzhandel- trizepsdrücken	3	8	Pyramide
5	Aerobes Training, 20-30 Minuten				
6	Pause				
7	Wie Tag 1				
8	Pause				
9	Wie Tag 3				

Waden- und Bauchmuskeln sollten zweimal pro Woche trainiert werden.
Wadenmuskeln: 2-3 Übungen zu 2-3 Sätzen und je 8-20 Wiederholungen
Bauchmuskeln: 2 Übungen zu 2-3 Sätzen und je 15-20 Wiederholungen

Ernährung

Der Mesomorph kann sich aufgrund seines guten Stoffwechsels glücklich schätzen, dass er keine große Gefahr läuft, übermäßig viel Körperfett anzusetzen. Zum Aufbau von Muskelmasse empfiehlt es sich für den Mesomorphen eine Diät einzuhalten, die, gemessen an der Gesamtkalorienzufuhr ca. 25 bis 35% Kalorien in Form von Eiweiß, 30 bis 35 % in Form von Fett und 35 bis 45 % in Form von Kohlenhydrate enthält. Mit einer derartigen Nährstoffrelation bekommt der Körper die notwendigen Nähr- und Baustoffe, die er braucht, um im Training gute Kraftleistungen zu bringen und die Muskeln wachsen zu lassen. Da eine ausgewogene Bodybuildingernährung sich aus Lebensmitteln mit einer hohen



Nährstoffdichte zusammensetzen soll, ist es ratsam, Süßigkeiten oder Fast-Food überwiegend vom Speiseplan zu streichen. Gegen ein gelegentliches Stück Kuchen, einen Eisbecher oder auch eine Pizza ist aber in der Aufbauphase nichts einzuwenden. Ein Tagesbeispiel für die Ernährung des Mesomorph könnte so aussehen:

Mesomorph: Tagesvorschlag für die Aufbauphase

Frühstück		Kalorien
100g	Früchtemüsli	340
250g	Quark, 20% Fett i.Tr.	250
2 Tassen (120g)	natreen-Fruchtcocktail	42
1 Glas (200ml)	Orangensaft	90
Zwischenmahlzeit		
2 Scheiben (90g)	Vollkornbrot	169
2 Scheiben (50g)	gekochter Schinken	56
2 Scheiben (60g)	Gouda	180
2 TL (10g)	Butter	74
Mittagessen		
1 Tasse (75g)	Vollkornreis	262
300g	Rindersteak	438
1/2 (30g)	Zwiebel	8
1 Portion (120g)	Eisbergsalat	16
2 (160g)	Tomaten	27
2 TL (10g)	Distelöl	88
Zwischenmahlzeit		
2 Gläser (500ml)	Vollmilch	320
2 (180g)	Bananen	171
Abendessen		
3 (240g)	Eier	370
2 Scheiben (90g)	Vollkornbrot	169
150g	Gurke	18
1 Portion (150g)	Porree	39
Gesamt		3127
Eiweiß	203g (26% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Fett	120g (35% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Kohlenhydrate	299g (39% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Tipp: Pro Tag mindestens drei Liter Wasser trinken		

schweren Gewichten und Wiederholungszahlen zwischen 6 und 8 pro Satz trainieren. Dadurch wird die, während der Aufbauphase gebildete, Muskelmasse erhalten und die Gefahr zu dünn zu erscheinen so gut wie ausgeschlossen. Als Ergänzung zum Training der Grundübungen mit schweren Gewichten empfehlen sich Übungen an Maschinen und am Seilzug, die mit höheren Wiederholungszahlen pro Satz, zwischen 10 und 15, trainiert werden. Durch die Kombination aus schweren Grundübungen und leichteren Isolationsübungen wird eine wahrhaftig eindrucksvolle Muskelentwicklung erzielt, die natürlich nur dann optimal sichtbar wird, wenn der Körperfettanteil möglichst niedrig ist. Um ein Höchstmaß an Körperfett zu verbrennen, empfiehlt sich das aerobe Training an drei bis vier Tagen pro Woche über einen Zeitraum von 30 bis 45 Minuten. Der beste Zeitpunkt für das aerobe Training liegt frühmorgens, direkt nach dem Aufstehen oder im Anschluß an das Gewichtstraining. Zu beiden Zeitpunkten sind die Kohlenhydratspeicher des Körpers nahezu leer, insbesondere bei einer Ernährung, die kohlenhydratreduziert ist (siehe beispielhaften Tagesplan zur Ernährung). Durch das Trinken von einer oder zwei Tassen schwarzen Kaffees ca. 15 Minuten vor dem Ausdauertraining und der Einnahme eines

Definitionsphase

Der Mesomorph sollte in der Definitionsphase weiterhin eine oder zwei Grundübungen pro Muskelgruppe machen und diese mit



Fatburners (z.B. L-Carnitin) wird der fettverbrennende Effekt sogar noch erhöht. Diese Vorgehensweise ist einen Versuch wert!

Mesomorph: Trainingsplan für die Definitionphase

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
1	Brust	Schrägbankdrücken	3	6-8	abnehmende Sätze/ Intensivwiederholungen
		Schrägbankfliege	3	12-15	gleiches Gewicht
		Bankdrücken	3	8-15	umgekehrte Pyramide
		Cable-Crossover	3	12-20	gleiches Gewicht/ Höchstkontraktion
	Trizeps	Dips	3-4	12-15	ohne Gewicht
		Cable-Pushdowns	3-4	12-15	Pyramide
	2	Oberschenkel	Beincurl	3-4	12-15
Kniebeuge			3	8-10	Pyramide
Beinstrecken			3-4	12-10	gleiches Gewicht/ Höchstkontraktion
Bizeps		Hackenschmidt-Beuge	2-3	15-20	gleiches Gewicht
		Kurzhandcurl, sitzend	3	8-20	Pyramide
		Langhandcurl	3	6-10	umgekehrte Pyramide
		Cable-Curls	2-3	12-15	gleiches Gewicht/ Höchstkontraktion
3	Schulter	Nackendrücken	3	6-8	abnehmende Sätze/ Intensivwiederholungen
		Seitheben, sitzend	3	10-12	Pyramide
		Rudern, stehend	3	8-10	Pyramide
	Rücken	Seitheben, vorgebeugt	3	12-15	gleiches Gewicht
		Überzüge	3	15	Pyramide
		Klimmzüge, breit	3-4	max.	ohne Gewicht
		Rudern vorgebeugt	3-4	8-10	Pyramide
Rudern sitzend	3	12-15	gleiches Gewicht		
4	PAUSE				
5	Wie Tag 1 oder nach Gefühl ein weiterer Ruhetag				
6	Falls Training an Tag 5, wie Tag 2, Wenn kein Training an Tag 5, wie Tag 1				
7	Je nach Trainingsrhythmus wie Tag 1 bzw. Tag 2				

Tipps:

- Nach 3 aufeinanderfolgenden Trainingstagen, folgen 1-2 Ruhetage. An einem Tag sollte vollständig geruht werden, am zweiten Ruhetag kann je nach Körpergefühl aerob trainiert werden.
- Bauch- und Wadenmuskeln sollen zweimal pro Woche trainiert werden. Bauchmuskeln: 2-3 Übungen zu je 2-3 Sätzen zu 15-20 Wiederholungen

beispielsweise Süßigkeiten, Weißmehl, Fast Food und alle Getränke außer Wasser, Kaffee und Tee. Es empfiehlt sich außerdem, den Löwenanteil der Kohlenhydrate in der ersten Tageshälfte zu verzehren, also ca. vor 16 oder 17 Uhr und pro Tag mindestens 4,5 Liter natriumarmes Mineralwasser zu trinken. Wenn das Hungergefühl auf etwas Süßes besonders stark wird, dann hilft einem das Trinken von ein paar Schlucken Wasser, eine lockere aerobe Trainingseinheit oder, wenn es gar nicht mehr anders geht, das Verzehren von einer Banane oder einem Apfel über die Heißhunger-Attacke hinweg.

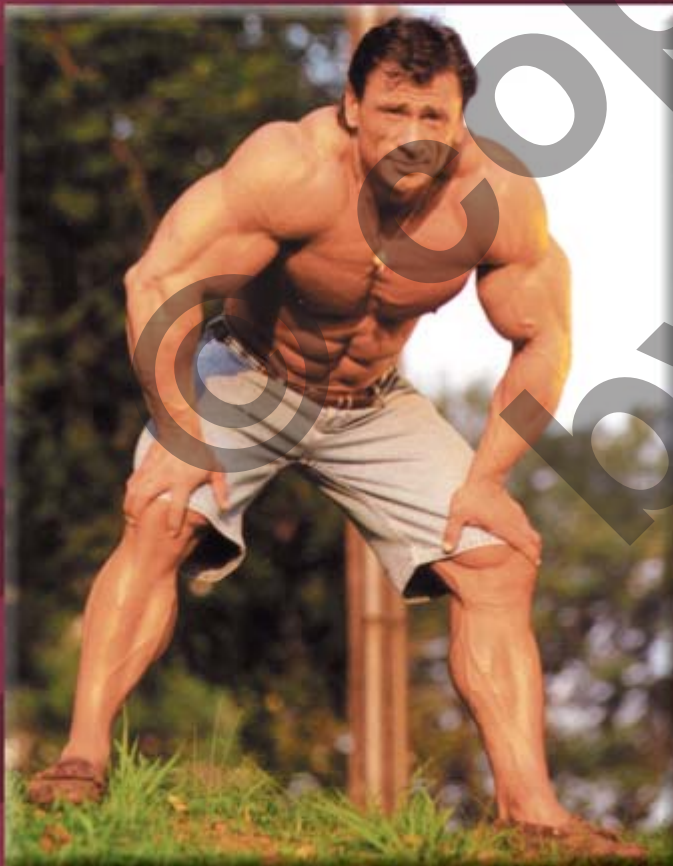


Ernährung

Die Ernährung des Mesomorphen in der Definitionsphase sollte kohlenhydratreduziert, fettbewußt und eiweißreich sein. Als Leitfaden gilt, wiederum gemessen an der täglichen Gesamtkalorienzufuhr, eine Verteilung der Nährstoffaufnahme die bei 35 bis 40 % Kalorien in Form von Eiweiß, 35 bis 40 % in Form von Fett und 20 % in Form von Kohlenhydraten liegt. Natürlich ist darauf zu achten, dass alle Lebensmittel, die das Erzielen einer guten Definition erschweren, möglichst gemieden werden. Hierzu gehören

Mesomorph: Tagesvorschlag für die Definitionphase

Frühstück		Kalorien
75 g	Haferflocken	278
2 (40 g)	Eigelb	139
3 (120 g)	Eiweiß	60
30 g	Sonnenblumenkerne	172
1/2 (45 g)	Banane	43
Zwischenmahlzeit		
250 g	Magerquark	188
100 g	natreen-Fruchtcocktail	35
Mittagessen		
200 g	Rinderfilet	242
1 (30 g)	Zwiebel	8
1 Portion (150 g)	Broccoli	39
1 EL (10 g)	Oliveneröl	88
Zwischenmahlzeit		
40 g	Paranüsse	264
Abendessen		
250 g	Thunfisch, frisch oder aus der Dose in Wasser	345
1 (20 g)	Knoblauchzehen	28
1 (150 g)	Porreeestange	39
Gesamt		1968
Eiweiß	186g (26% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Fett	91g (35% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Kohlenhydrate	97g (39% der Gesamtkalorienzufuhr)	
Natrium	566mg	
Kalium	3867mg	



Fazit

Der athletische Mesomorph hat von allen drei Körpertypen die beste Veranlagung, große Muskelmasse aufzubauen und gleichzeitig sehr definiert zu erscheinen. Natürlich muß auch der mesomorphe Athlet sein Bestes im Training und der Ernährung geben, um optimale Ergebnisse in der Körperentwicklung zu erzielen. Mit einem maßgeschneidertem Trainings- und Ernährungsprogramm und der nötigen Disziplin zur Befolgung desselben, wird dieser Körpertyp als der Sieger von einer Bodybuildingbühne gehen, vorausgesetzt, das Ziel ist die Wettkampfteilnahme.