

Pressemitteilung

Somatypen: So klappt's mit dem Trainingserfolg!

Prinz Sportlich gibt Tipps für die Trainingsziele von stämmigen, dünnen und muskulösen Körperbautypen

Holzwickede. Neues Jahr, neue Ziele! Damit es dieses Mal mit der Gewichtsabnahme und dem Muskelaufbau klappt, sollten Ernährung und Trainingseinheiten auf den eigenen Somatypen abgestimmt werden. In den 50er-Jahren beschrieb William Sheldons damit den individuellen anatomischen Aufbau eines Menschen. Es gibt insgesamt drei Somatypen: ektomorph, endomorph und mesomorph. Diese Typen treten allerdings häufig in Mischformen auf. Gerade in der Fitness-Szene und Sportmedizin nutzt man die Klassifizierung, um spezielle Ernährungs- und Trainingspläne zu erstellen. [Prinz Sportlich](#) kennt die Merkmale und Herausforderungen der Körperbautypen und hat individuelle Ernährungs- und Trainingstipps zusammengestellt.

Endomorpher Körperbautyp

Während andere Burger, Pizza und Co. genießen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen, müssen endomorphe Körperbautypen strikt auf Junk-Food verzichten, um keine zusätzlichen Fettpolster aufzubauen. Sie neigen zu schneller Gewichtszunahme und ihre Muskeln wirken durch eine starke Fettspeicherung häufig kräftig, aber undefiniert. Weitere Körpermerkmale sind weiche Muskeln, glatte und weiche Haut sowie breite Hüften.

Ernährung:

Personen mit einem endomorphen Körperbau müssen sehr diszipliniert sein und am meisten darauf achten, was auf ihren Tellern landet. *„Egal, ob Muskelaufbau oder Gewichtsabnahme, da bei zu wenig Energiezufuhr Heißhunger droht, sollten ca. 4-6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden. Das sorgt für ein konstantes Sättigungsgefühl und hält den Stoffwechsel aktiv“, weiß Fitness-Experte Till Schiffer.* Das Ziel ist eine langsame Gewichtsabnahme und ein nachhaltiger Muskelaufbau. Dafür sollten pro Tag auch etwa 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich genommen werden.

Orientierungswerte:

- **Kohlenhydrate:** 20% der täglichen Kalorienmenge
- **Eiweiß:** 45% der täglichen Kalorienmenge
- **Gesunde Fette:** 35% der täglichen Kalorienmenge

Training:

Endomorphe Körperbautypen zeichnen sich durch eine sehr gute und sehr schnelle Regenerationsfähigkeit und hohe Belastungstoleranz aus. Der Trainingsfokus liegt auf dem Fettabbau. Denn damit die durchaus vorhandenen Muskeln sichtbar werden und definiert werden können, muss das darüberliegende Fett abgebaut werden. Dafür ist vor allem eines relevant: Ausdauertraining. Leider, denn Krafttraining liegt endomorphen Körperbautypen deutlich besser. Egal ob Laufen, Radfahren, Rudern oder Schwimmen, die Cardio-Einheiten sollten aerob sein, damit der Energieaufwand hoch ist. Das heißt, lieber lange und langsam als kurz und intensiv.

Ektomorpher Körperbautyp

Egal, was ektomorphe Körperbautypen essen, sie nehmen einfach nicht zu. Was für viele nach einem Luxusproblem klingt, ist für den Muskelaufbau der Betroffenen eine große Herausforderung.

Ektomorphe Körperbautypen sind meistens sehr dünn, überdurchschnittlich groß und haben lange Arme und Beine.

Ernährung:

Ektomorphe Körperbautypen müssen zunehmen – und zwar bestenfalls Muskelmasse! Natürlich wird auch immer ein Teil Körperfett mit aufgebaut, aber für ektomorphe Typen ist etwas Körperfett definitiv kein Problem. Der wichtigste Aspekt für eine ideale Ernährung: Kalorien! Nur, wer mehr Energie aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu – das gilt auch für Muskeln. Um den erhöhten Tagesbedarf an Kalorien decken und sogar mehr Kalorien aufnehmen zu können, sollten die Mahlzeiten um Proteinshakes oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel für die Gewichtszunahme angereichert werden.

„Am einfachsten ist es, wenn die Kalorien auf 5-6 Mahlzeiten pro Tag aufgeteilt werden. So stellt der Körper permanent alle benötigten Eiweißbausteine und Carbs für den Muskelaufbau zur Verfügung und es ist leichter, das Kaloriensoll zu erfüllen. Drei riesige Portionen am Tag machen träge und das mindert die Leistungsfähigkeit im Alltag, aber auch im Studio“, erklärt Schiffer weiter.

Orientierungswerte:

- **Kohlenhydrate:** 55% der täglichen Kalorienmenge
- **Eiweiß:** 25-30% der täglichen Kalorienmenge
- **Gesunde Fette:** 15-20% der täglichen Kalorienmenge

Training:

Für ektomorphe Körperbautypen steht nur eins auf dem Trainingsplan: Kraftübungen. Leider fehlt am Anfang häufig die Kraft, um intensive Krafteinheiten durchziehen zu können. Daher sollte sich das Training langsam steigern, ansonsten drohen Übertraining und schnelle Verletzungen. Längere Pausen zwischen den Sätzen sorgen dafür, dass sich Muskeln, Bänder und Sehnen an die Belastung gewöhnen und sich regenerieren können. Die sonst bei ektomorphen Körperbautypen so beliebten Ausdauereinheiten sollten auf ein Minimum reduziert werden, da sie zusätzlich einiges an Kalorien verbrennen. Moderate Einheiten von bis zu 20 Minuten an Tagen ohne Krafttraining sind ausreichend.

Mesomorpher Körperbautyp

Mesomorphe Körperbautypen entsprechen dem Idealtyp der Fitnessszene: breite Schultern und Sixpack bei Männern, eine schmale Taille und ein flacher Bauch bei Frauen. Sie haben die besten Voraussetzungen für einen schnellen und leichten Muskelaufbau. Weitere Körpermerkmale sind ein starker Brustkorb, markante Wangen- und ausgeprägte Kieferknochen sowie wenig Fetteinlagerungen. Aber auch für Personen mit mesomorphem Körperbau gibt es Ernährungs- und Trainingstipps, um zur besten Version ihrer selbst zu kommen.

Ernährung:

Aufgrund der optimalen Voraussetzungen – wenig Fett und viele Muskeln – ist die Ernährung wesentlich entscheidender als das Training. Obwohl Ernährungssünden leicht weggesteckt werden, sollte eine gesunde Ernährung mit ausgewogener Mischkost bevorzugt werden. Dabei sind komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette und eine erhöhte Zufuhr von Eiweiß wichtig.

- **Kohlenhydrate:** 40-50% der täglichen Kalorienmenge
- **Eiweiß:** 30-40% der täglichen Kalorienmenge
- **Gesunde Fette:** ca. 10-15% der täglichen Kalorienmenge

Training:

Dank der hohen Grundkraft, einer guten Regenerationsfähigkeit sowie einem schnellen Fettab- und Muskelaufbau können mesomorphe Körperbautypen die Traumziele aller Athleten erreichen. Entscheidend ist ein sinnvoll strukturierter Trainingsplan. Durch den schnellen Aufbau von Muskeln, neigt der Körper zu stark unregelmäßiger Entwicklung. Beim Training sollten daher unbedingt alle Muskelgruppen mit der gleichen Intensität trainiert werden, um Unförmigkeiten zu vermeiden. Da mesomorphen Körperbautypen sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining liegt, können sie sich eine ausgewogene Mischung an Einheiten heraussuchen.

Mit diesen Tipps steht der Gewichtsabnahme und dem Muskelaufbau nichts mehr im Weg und die Trainings-Vorsätze können gezielt in Angriff genommen werden.

Weitere Tipps zu Sport, Ernährung und Motivation gibt's hier: <https://www.prinz-sportlich.de/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook-Fans eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsites in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 09.01.2019

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, presse@un-iq.de
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, www.un-iq.de