



## Endomorph

Ein endomorpher Typ, hat einen langsameren Stoffwechsel, weshalb es schwerfällt, Fett zu verbrennen.

Merkmale für den Endomorphen Körpertyp:

- Langsamer Stoffwechsel daher neigt er schnell zu Fettansatz
- die Hüften sind oftmals breit und das Gesicht rundlich
- Breite Schultern
- Breite Hüfte
- Großer Brustkorb
- Muskulös
- Gute Regeneration
- Guter Muskelaufbau
- Nimmt leicht zu
- Körpergewicht ist größer als Größe in cm - 100.
- Muskulatur ist zwar spürbar, aber liegt unter einer Fettschicht.
- Wenn ich Kuchen nur ansehe, nehme ich zu.

Das wirklich Schwierige für den Endomorphen ist es, die genaue tägliche Menge an Kalorien zu ermitteln und nicht zu überschreiten. Dies ist besonders schwer, wenn man das Ziel Muskelaufbau verfolgt, da beim Masseaufbau immer mehr Kalorien zu sich zu nehmen muss, als man eigentlich benötigen würde. Während einem Masseaufbau sollte der Fettkonsum auf ein Minimum reduziert werden.

Zu berücksichtigen ist dabei, dass ein endomorpher Athlet in der Regel wesentlich schwerer als einer der anderen Typen ist. Die Größe der täglichen Mahlzeiten gar nicht so sehr vom Ektomorphen und Mesomorphen abweichen, da ein endomorpher Athlet über einen bedeutend höheren Kaloriengrundbedarf verfügt. Damit keine Muskelmasse abgebaut, empfehlen wir zusätzlich Supplements mit hohem Eiweiß Anteil mit möglichst wenig Kohlenhydraten.

Die Ernährung sollte möglichst ausgewogen und regelmäßige Diäten kein Fremdwort sein. Möglichst keine Trennkost, sondern von allem etwas, möglichst eiweißhaltig, gesunde Fette, wenig Kohlenhydrate, womöglich ergänzen mit Vitamin- und Mineralpräparaten. Endomorphen Körpertypen sprechen gut auf Low-Carb (Umstellung auf weniger Kohlenhydrate) an. Wenn möglich sollte man 5-7 kleinere Mahlzeiten täglich essen. So wird der Stoffwechsel den ganzen Tag angeregt und somit ist der Körper in der Lage mehr Fett zu verbrennen. Kleine Mahlzeiten sind wie z.B. eine Banane oder ein Proteinshake. Auf Kohlenhydrate muss nicht komplett verzichtet werden, jedoch sollten hierbei auf langkettige oder komplexe Kohlenhydrate, wie z.B. Vollkornprodukte, Kartoffeln oder Reis (parboiled Reis) zurückgreifen werden. Viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe sind zusätzlich förderlich. Den Körperfettanteil sollte man, wenn möglich, unter 20% halten. (Tipp: langsam essen)

Endomorphen Sportler sollten den Ratschlag „Ruhe und Entspannung“ im täglichen Leben, nicht allzu wörtlich nehmen. Vielmehr gilt das sollte man vielmehr auch außerhalb vom

Fitnessstudio aktiv sein, um den Kreislauf in Schwung und den Stoffwechsel auf Trab zu halten.

Aerobes Training ist für endomorphe Bodybuilder auch während der Masseaufbauphase unverzichtbar!

Für das optimale Ergebnis sollte man zusätzlich zum Gewichtstraining 3-4 "Cardio Sessions" einplanen. (an trainingsfreien Tagen ca. 45 Minuten, an Trainingstagen nach dem Training ca. 30 Minuten) auf dem Fahrradergometer.