

## **Mesomorph**

Hat grundsätzlich besten genetischen Voraussetzungen für den reinen Muskelaufbau.

Erkennbar sind ein großer Brustkorb, Körper in V-Form (Sanduhrform bei Frauen), dicke Haut, dicke Haare, langes und breites Gesicht, markante Wangenknochen und massiver Unterkiefer, große Hände und Füße, wenn Fettablagerungen, dann meist nur an Bauch und/oder Hüfte, langer Oberkörper, kräftige Muskulatur und große Körperkraft. Ein Mesomorph kann in eine normale und athletische und Form eingeteilt werden.

- von Natur aus muskulös und stark
- breite Schultern und schlanke Taille
- schmale Hüfte
- großer Brustkorb
- "V-Form" Hüft-Schulterverhältnis
- wenig Fettansammlung
- gute Regeneration
- Hat sein Körpergewicht gut unter Kontrolle.
- Wenn ich viel esse, nehme ich leicht zu.
- Wenn ich ein bisschen Diät halte, baue ich leicht Fett ab.

### **Training**

Der Typus vom Mesomorphen entwickelt schnell und leicht Muskeln. Dabei besteht oft eine Neigung zu ungleichmäßiger Kraftentwicklung, bis hin zu Disproportionierungen. Beim Training sollte beachtet werden, dass möglichst alle Muskeln mit derselben Intensität trainiert werden, damit Unförmigkeit vermieden werden können.

Der typische Mesomorph kann lange Trainingseinheiten mit kurzen Pausen gut vertragen, sollte aber das Training in komplementären Arten aufteilen. Ausgewogene Ernährung mit erhöhtem Eiweiß Anteil genügt bei diesem Typus völlig aus.