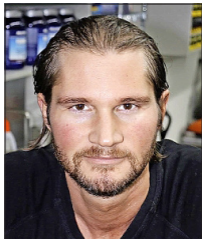


## Zunehmen



**David Geisshüsler**

*diplomierter Fitnessinstruktor*

**E**in paar Kilos zu verlieren, das wünschen sich viele. Ektomorphe Körpertypen dagegen wünschen sich, ein paar Kilos zuzunehmen. Ein ektomorpher Körpertyp ist ein eher schwächlicher Körperbau mit langen Armen und Beinen, einem kleinen Brustkorb, schmalen Schultern und langen dünnen Muskeln. Wer ausgesprochen hager ist, sollte das Augenmerk auf die Gewichtszunahme möglichst in Form von Muskelmasse legen. Es ist besser, Muskeln draufpacken als Fett. Im Bodybuilding nennt man die Ektomorphen auch Hardgainer, da sie essen können, was sie wollen, ohne zuzunehmen.

Das Krafttraining eines Hardgainers sollte kompakt und intensiv sein. Zwei- bis dreimal pro Woche knapp eine Stunde pro Training reichen dabei völlig aus. Der Hardgainer braucht genügend Zeit zwischen den Trainingseinheiten zur Erholung, damit die Muskeln wachsen können. Übermässig lange Trainingseinheiten, insbesondere Ausdauertraining, können das Muskelwachstum verlangsamen oder sogar behindern.

Das Hauptaugenmerk beim Ektomorphen liegt allerdings bei der Ernährung. Ideal ist es, viermal pro Tag zu essen, davon drei richtig grosse und nahrhafte Mahlzeiten. Die oft empfohlenen fünf bis sieben Mahlzeiten pro Tag halte ich für keine gute Idee. Der Stoffwechsel wird so nur beschleunigt, was das Zunehmen wiederum erschwert, und die ohnehin nicht so hungrigen Ektomorphen verlieren so schnell den Appetit und kehren zu ihren alten Essgewohnheiten zurück.

Also, nicht aufgeben! Auch ich war als Junge mit 185 cm Grösse und knapp 70 kg extrem ektomorph und habe es auch geschafft, an Gewicht zuzulegen.

**Wettbewerb:** Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Training à 1 Stunde bei Davids Fitnesscenter Ebikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an [redaktion@anzeiger-luzern.ch](mailto:redaktion@anzeiger-luzern.ch); Stichwort: Davids Fitnesscenter. Einsendeschluss ist am 7. Juni, 24 Uhr.