

Wer weiß, was ein HARDGAINER ist?

Richtig!

In Fachkreisen bezeichnet man einen Menschen, dem es schwer fällt an Gewicht zuzulegen, als Hardgainer!

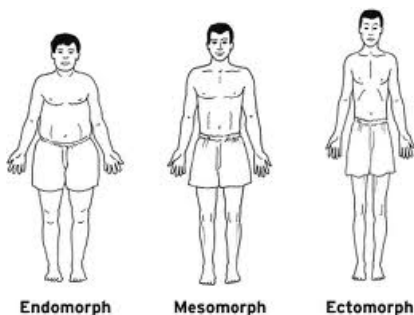
Doch woran liegt das und kann man denn als Hardgainer wirklich keine Muskeln aufbauen?

Widmen wir uns zunächst der Typologie des Körperbaus.

Die drei sogenannten Somatotypen sind schon in den Vierziger-Jahren des letzten Jahrtausends von William Sheldon wie folgt charakterisiert worden:

Der ektomorphe Typ stand für den eher schmalen Körperbau mit wenig Fett und nur geringer Muskelmasse. Der mesomorphe Typ hingegen ist von Hause aus breit gebaut und neigt zu recht schnellem Muskelaufbau. Der klassische Athlet sozusagen.

Der dritte Typ wird als endomorph bezeichnet und meint den eher rundlichen Menschen mit einer starken Neigung zur Fettspeicherung!



Die meisten Menschen sind allerdings Mischtypen. So gibt es zum Beispiel zwischen der Fettspeicherung und dem Muskelaufbau durchaus Zusammenhänge!

In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit dem ektomorphen Typen, da dieser häufig als so genannter Hardgainer angesehen wird.

Tatsache ist, dass dieser Typus genetisch gesehen nicht die besten Karten zum Muskelaufbau hat, aber das heißt nicht, dass es gar nicht funktioniert...

Für den Hardgainer liegt das Augenmerk vor allem auf der Gewichtszunahme. Hier wäre natürlich eine gesteigerte Muskelmasse sehr wünschenswert.

Wie bei jedem Menschen ist die Grundvoraussetzung für Muskelaufbau eine sogenannte anabole Stoffwechsellage. Das bedeutet nicht etwa (wie viele denken) die Einnahme irgendwelcher Dopingsubstanzen bzw. Medikamente sondern ganz einfach, dass man mehr Kalorien zu sich nimmt als der Körper eigentlich zum Überleben benötigt!

Und hier kommen wir schon zum Kernpunkt des Problems. Auch wenn viele ektomorphe Menschen von sich behaupten den ganzen Tag Unmengen zu verzehren so ist doch bei objektiver Beobachtung der Gesamtgehalt der Nahrung meist gar nicht so hoch. Hier gilt es gezielt die Nahrungsaufnahme zu optimieren und dazu hier die drei wichtigsten Ernährungstipps für Hardgainer:

1. Essen Sie regelmäßig ca. alle drei Stunden eine gehaltvolle Mahlzeit (achten Sie auf hochkalorische Kost)
2. Essen Sie vor allem rund um das Training (sowohl kurz davor als auch direkt danach) am besten eine Mischung aus Kohlenhydraten und Eiweiß (im Verhältnis 2:1)
3. Essen Sie abends noch einen kleinen „Late-Night-Snack“ um Ihren Muskeln über Nacht zu schützen

Insgesamt sollten Hardgainer (im Gegensatz zu Übergewichtigen) auch häufiger Kohlenhydrate zu sich nehmen, weil sie diese oft besonders schlecht verwerten! Hier macht es vielleicht Sinn, auf sogenannte „Weight-Gainer“ - also vorgefertigte Drinks mit hohem Kalorienanteil - zurückzugreifen. Aber Achtung: diese Drinks dürfen nur als Nahrungsergänzung und nicht als Nahrungersatz genutzt werden, da sich sonst die Wirkung natürlich aufhebt.

Abschließend noch einige Tipps zum Training für den Hardgainer:

In der Regel ist der ektomorphe Typ durch sein leichtes Körpergewicht und die meist dünnen Extremitäten prädestiniert für Ausdauerbelastungen. Diese allerdings kosten nicht nur Zeit und Kalorien sondern können im Falle eines zu häufigen Trainings sogar das Muskelwachstum negativ beeinflussen.

Daher der Tipp: Machen Sie maximal 2-3 mal pro Woche Ausdauertraining! Optimal wäre es wenn Sie die Ausdauereinheiten an den trainingsfreien Tagen praktizieren würden und entstehende Kaloriendefizite durch eine höhere Zufuhr abdecken würden. Wenn Sie diese Ratschläge beachten spricht nichts gegen ein moderates Ausdauertraining.

Beim Krafttraining sollten Sie mit schweren und intensiven Trainingsreizen arbeiten aber dann den Muskeln entsprechend lange Pausen gönnen. Mehr bringt in diesem Fall nicht mehr und so rate ich zu maximal 3-4 Krafttrainings-Einheiten (im Split-System) pro Woche.

Wenn Sie sich an diese Vorgaben halten, viel Essen und wenig (aber intensiv) trainieren werden Sie an Muskelmasse gewinnen. Versprochen!