

Ein nicht zu 100% ernst gemeinter Beitrag zum Thema „**Wer bin ich**“, aber amüsant vor dem Spiegel zu stehen um sich einzuordnen und es findet sich jeder (so ähnlich wie beim Horoskop ;)

..und der eine oder andere Tipp passt dann schon. Viel Spaß

## Körpertypen und ihre Trainingsauswirkungen

### 1. Körpertyp: Leptosom

**Form:**

eher insgesamt schmal

**Merkmale:**

- schlanker Körperbau
- zierliche Gelenke
- geringer Fettanteil
- wenig Muskelmasse
- Muskelzuwachs schwierig
- Hohe Nahrungsmittel Verwertungsrate

**Trainingshinweise:**

Zu Beginn ist der Schwerpunkt auf Krafttraining zu legen, um die Muskeln langsam aufzubauen, die die zierlichen Gelenke dann bei anderen Sportarten entlasten und schützen können.

**Kraft:**

Jedes Körperteil mind. 2x pro Woche trainieren

**Wiederholungen:**

- 8-12
- Intensität/Gewichte langsam steigern
- ausreichend Ruhepausen einlegen/ zw. den Sätzen ca.60 Sekunden.
- Wollen sie eine etwas mehr Athletische Körperform, sollte beim Krafttraining der Schwerpunkt auf der Schulter und oberen Rückenpartie liegen. Hierdurch würde der Oberkörper aufgebaut (evt. breiter)

**Lebensweise:**

- durch die von Natur aus hohe Stoffwechselrate sollten sie versuchen Stress zu - senken und lernen sich zu entspannen
- viel Schlaf (8 Std)

**Gute Sportarten:**

- Yoga, Tai Chi etc (zur Entspannung und Stresssenkung)
- Walken, Radfahren, Schwimmen (Ausdauertraining mit geringer Gelenkbelastung zu Beginn)

**Ernährung:**

- 5-7 kleine Gerichte am Tag (alle 2-3 Std);
- 50-55% Kohlenhydrate – 25-30% Eiweiß – 20-25% Fett

### Körperbautyp: Ektomorph

- » schmale Schultern
- » schmale Hüfte
- » schmaler Brustkorb
- » gar nicht muskulös
- » keine Fettansammlung
- » schlechte Regeneration
- » schlechter Muskelaufbau
- » lange Arme & Beine
- » lange dünne Muskeln

Ein ektomorpher Mensch ist sehr dünn. Sein Körperbau ist schmal und nicht muskulös. Ihr Vorteil ist aber, dass sie essen können was sie wollen und nicht fett werden.

Ektomorphe Athleten haben es am schwersten im Sport. Sie haben nur dünne und lange Muskeln und haben es sehr schwer überhaupt Muskelmasse aufzubauen und diese auch zu halten. Da sie eigentlich

kein Fett zunehmen, sind sie gut definiert. Ektomorphe Menschen sollten nie um Fett abzunehmen eine Diät machen oder dafür trainieren (also kein Cardio). Durch den hohen Stoffwechsel können (sollen) sie essen was sie wollen.

## 2. Körpertyp: Athletisch

**Form:**

eher oben breit und nach unten im Hüftbereich schmal

**Merkmale:**

- athletische, muskulöser Körperbau
- langer Oberkörper, breite Brust
- recht ausgewogene Proportion, d.h. breite Schultern, schmale Hüften)
- schneller Muskelaufbau

**Trainingshinweise:**

Je abwechslungsreicher das Übungsprogramm ist, desto besser.

**Kraft:**

- Optimal ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauertraining;
- Kraftausdauer auf alle Fälle mit einbauen, d.h. höhere Wiederholungszahlen (ca. 12-24 x)

**Lebensweise:**

- Nicht zuviel Aktivität um ein Übertraining zu vermeiden – auch wenn sie sich zu mehr in der Lage fühlen;
- auf alle Fälle Ruhetage einbauen Hören Sie auf Ihren Körper!

**Gute Sportarten:**

- ruhig viele verschiedene Sportarten betreiben
- auch Gruppensportarten einbeziehen

**Ernährung:**

- 4-5 Mahlzeiten am Tag sind meist ausreichend viele Mineralstoffe und Vitamine
- eher mehr Kohlenhydrate (ca. 60%), dafür weniger Fett (max. 20%)

## Körperbautyp: Mesomorph

- » breite Schultern
- » schmale Hüfte
- » großer Brustkorb
- » sehr muskulös
- » "V-Form" Hüft-Schulterverhältnis
- » wenig Fettansammlung
- » gute Regeneration
- » guter Muskelaufbau

Der mesomorphe Mensch hat es im Sport am besten. Er hat die besten Voraussetzungen um Muskelmasse aufzubauen, was er allerdings nicht nötig hat, weil er schon von Natur aus gut muskulös ist. Deshalb fehlen oft solchen Menschen die Disziplin, um richtig zu trainieren.

Mesomorphe Athleten haben eine geringe Fettansammlung und können daher essen was sie wollen, sie werden nicht viel dicker, weil sie einen sehr guten Stoffwechsel haben. Sie müssen nicht viel Cardio machen und können im Training intensiver trainieren, da sie allgemein belastbarer sind.

## 3. Körpertyp: Pyknisch

**Form:**

eher oben schmal und im Becken breit

**Merkmale:**

- breite und kräftige Knochenstruktur
- Schlechte Nahrungsverwertungsrate
- Neigung zu mehr Körperfett
- Langsames Muskelwachstum

#### **Trainingshinweise:**

**Häufiges Training für die Anregung des Stoffwechsels.**

#### **Kraft:**

- In den ersten Monaten sollten alle Körperteile gleichmäßig trainiert werden, mit eher hohen Wiederholungszahlen (12-24x) und leichteren Gewichten
- Danach ist ein gezieltes Schwerpunktraining einzelner Körperpartien sinnvoll; so z.B. des Oberkörpers um optisch das evt. breitere Becken auszugleichen!

#### **Ausdauer:**

**Vor allen Dingen im Fettstoffwechselbereich**

#### **Lebensweise:**

**Versuchen so viel wie möglich in Bewegung auszuführen: zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren, Treppen anstatt Aufzug etc.**

#### **Gute Sportarten:**

**Aerobic, Joggen, Walken, Schwimmen etc.**

#### **Ernährung:**

- 3-4 Mahlzeiten am Tag zwischendurch mit Obst überbrücken
- Langsam essen
- Ballaststoffreiche Ernährung
- viele Mineralstoffe und Vitamine
- eher mehr Kohlenhydrate (ca. 60%), dafür weniger Fett (max. 20%)

Es sind sicher keine Wunder zu erwarten aber durch eine durchdachte Lebensweise und ein gezieltes, gesteuertes Training lässt sich viel erreichen und der Körperbau kann optisch überlistet werden. Gehen sie doch ruhig mal in ein Fitness Center und lassen sich dort gezielt beraten und auch evt. einen Ernährungsplan aufstellen. Im Studio wird man oft motiviert oder auch die Group Fitness Programme helfen den inneren Schweinehund zu überwinden. Aber entscheidend wichtig ist: Akzeptieren Sie sich so wie sie sind! Orientieren Sie sich nie an alten Bildern und schon gar nicht an Models oder an Vorgaben von Idealmaßen oder Idealgewicht! Jedes Programm beginnt erfolgreich zu sein, wenn Sie sich selber akzeptieren.

#### **Körperbautyp: Endomorph**

- » breite Schultern
- » breite Hüfte
- » großer Brustkorb
- » muskulös
- » viel Fettansammlung
- » gute Regeneration
- » guter Muskelaufbau

Ein endomorpher Mensch baut sehr leicht Fett auf. Sein Körperbau tendiert eher in Richtung "rund". Endomorpe Menschen sind weit verbreitet, das hat evolutionäre Gründe. Damals im Mittelalter, zu den harten Zeiten konnten eher Menschen überleben, die gut Fett speichern konnten, da damals die Ernährung oft fehlte und man am Fettspeicher zehren musste.

Endomorpe Athleten nehmen leicht Fett zu, aber auch gut an Muskelmasse. Man sollte eine gewisse Disziplin wahren, was Ernährung und Sport angeht. Durch den langsamen Stoffwechsel sollte öfters Cardio gemacht werden. Die gewonnene Muskelmasse wird von Fettschichten überlagert und diese müssen auch abgenommen werden, was für den endomorphen Sportler schwer ist.