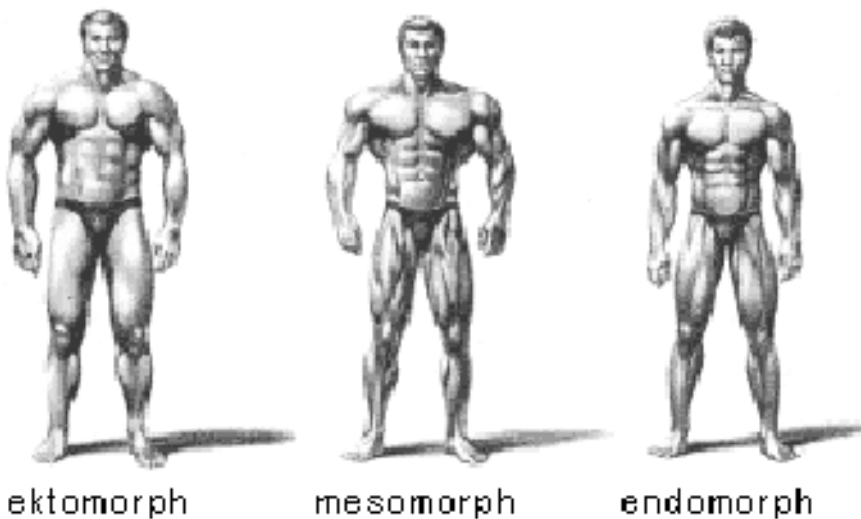


## Genetik - Erkennen Sie Ihren eigenen Körpertyp

### Allgemein

Um zu einer realistischen Selbsteinschätzung der eigenen Möglichkeiten zu kommen, ist es wichtig, den eigenen Körpertyp zu erkennen. Ein Blick in die Fitness-Studios zeigt dicke und dünne, große und kleine Menschen. Es spricht nicht jeder in gleichem Maß auf schweres Training mit niedrigen Wiederholungszahlen oder leichteres Training mit höheren Wiederholungszahlen an. Ebenso gibt es im Bereich der Ernährung nur allgemeingültige Richtlinien. Auch in diesem wesentlichen Aspekt zur Figurformung gibt es feine, aber wesentliche Unterschiede in der individuellen Reaktion auf zum Beispiel das mengenmäßige Verhältnis der Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett und deren Verwertung im Körper.

Nach William H. Sheldon unterteilt man den Menschen in drei Körperbautypen - Ektomorph, Mesomorph und Endomorph, die sogenannten Somatotypen. Kein Mensch ist zu 100 % einem dieser Typen zuzuordnen. Vielmehr ist es so, dass jeder Mensch verschiedene Merkmale der jeweiligen Typen in sich verbindet. Es kommt meistens zu einer Mischform von zwei der nachfolgend kurz beschriebenen Körpertypen.



### Der ektomorpe Typ

Der Ektomorphe stellt den hageren, dünnen Typ dar, der wenig Körperfett und wenig Muskelmasse hat. Für ihn ist es schwer, Muskeln aufzubauen, und er kann aufgrund seines schnellen Stoffwechsels sehr viel essen, ohne fett zu werden. Er hat meist lange Arme und Beine, einen schmalen Brustkorb und lange, dünne Muskeln. Wir empfehlen diesem Typen eher kurze Trainings unter einer Stunde, da er seine Energie voll für dieses Training braucht. Er sollte wenig Ausdauer trainieren und mit schweren Gewichten arbeiten im Bereich bis 8 Wiederholungen. Für diesen Typen ist es sehr wichtig, dass er ca. alle 3 Stunden zum Essen kommt. Der Fettanteil kann eher höher sein.

## **Der mesomorphe Typ**

Der Mesomorphe hat von Natur aus die besten genetischen Voraussetzungen, Muskeln aufzubauen. Überspitzt formuliert, braucht er eine Hantel nur anzuschauen, und schon wachsen seine Muskeln. Sein Brustkorb ist groß und breit, und er zeigt eine ausgeprägte V-Form, d.h. ein gutes Verhältnis von Schulterbreite zum Taillenumfang.

Machen Sie etwas aus Ihrem Talent, indem Sie sehr gut auf die Ernährung und das Training achten. Mischen Sie Ihr Training mit Ausdauer und Krafttraining und trainieren Sie zwischen 1-1.5 Stunden. Achten Sie vor allem auf eine genügend große Zufuhr an Protein.

## **Der endomorphe Typ**

Der Endomorphe nimmt leicht zu, nur leider nicht immer an Muskelmasse. Er muss aufgrund seines langsamen Stoffwechsels aufpassen, dass er nicht fett wird. Seine Muskulatur ist eher weich, die Hüften sind breit, und oftmals hat er ein rundes Gesicht. Er tendiert zur Fettspeicherung, die seine Muskulatur überlagert. Der Fettabbau ist für den Endomorphen schwierig und erfordert von ihm besondere Disziplin in Sachen Training und Ernährung.

Für diesen Typen ist es ratsam, länger als 1,5 Stunden zu trainieren. So verbrennt er zusätzlich Kalorien. Er sollte 2-3 Mal pro Woche zusätzlich Ausdauer/Cardio machen. Machen Sie mehr Sätze und mehr Wiederholungen.