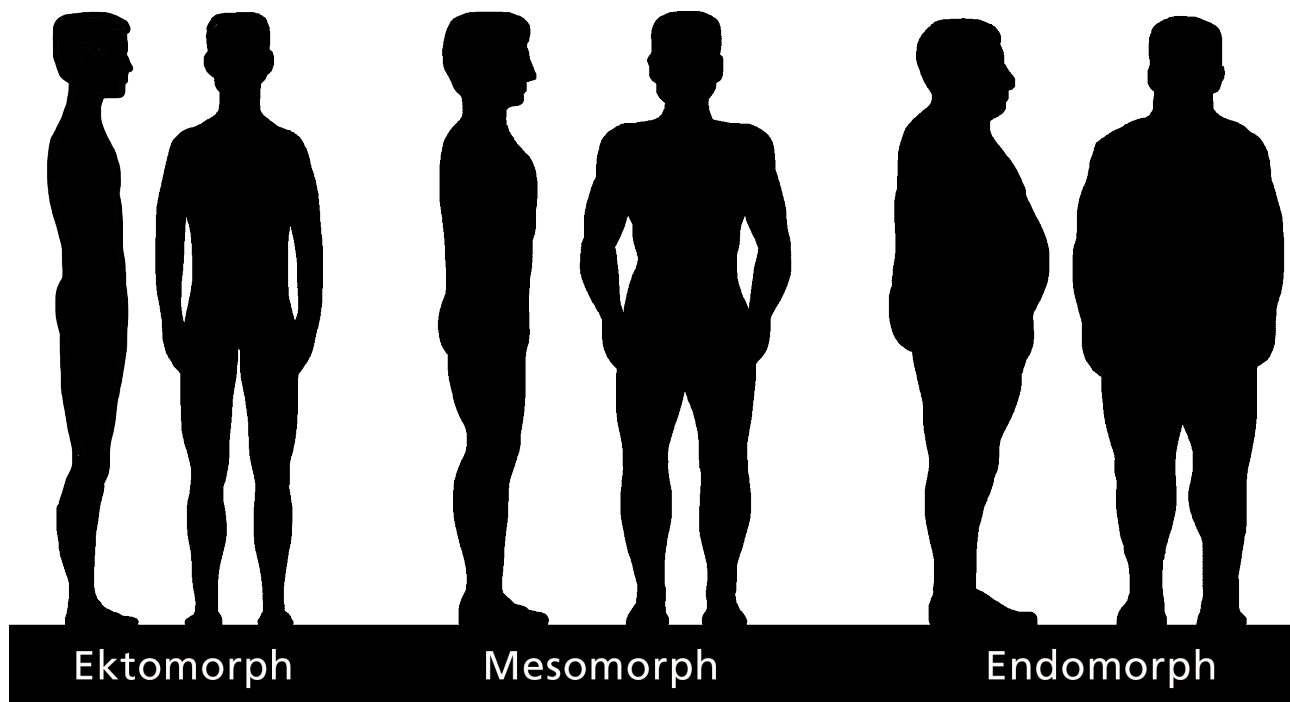


Welcher Body-Typ sind Sie?

Genetische Voraussetzungen programmieren unterschiedliche Körpertypen. Welche Trainingsempfehlungen verhelfen Ihrem Body – Typ zu optimalen Ergebnissen?



Apfel oder Birne

Was haben Äpfel, Birnen, Sanduhren oder Röhren mit unseren Genen zu tun? Zunächst gar nichts, es wird jedoch verschiedentlich versucht mit den Assoziationen, die wir zu diesen „Figuren“ bilden, unterschiedliche menschliche Körpertypen zu kategorisieren und aus diesen Kategorien Trainingsempfehlungen abzuleiten. Da sich die wenigsten Körper eindeutig kategorisieren lassen und Mischtypen vorherrschen, ist es oft schwierig zu entscheiden, ob man nach einem Trainingsplan für einen Apfel-Typen oder einen Birnen-Typen trainieren sollte.

Die grobe Kategorisierung in Konstitutionstypen ist dennoch hilfreich, da bestimmte Typenmerkmale überwiegen können und daraus durchaus Trainingsempfehlungen abzuleiten sind.

Jeder Typus lässt sich im Rahmen seiner Möglichkeiten optimieren und wird klassischerweise in

Ektomorph, Mesomorph, Endomorph unterteilt.

Ektomorph: (Grafik)

- groß und schlank
- Becken breiter als Schultern

- wenn Übergewicht, dann an Beinen und Hüften
- geringe Muskelentwicklung
- geringe Ausdauer
- geringe Stoffwechselaktivität erschwert Gewichtszunahme bzw. Muskelaufbau

Trainingsempfehlungen für:

den ektomorphen Typus:

Frauen dieses Typus lachen uns aus allen Zeitschriften entgegen und haben - zumindest in jungen Jahren - meist wenig Grund mit sich unzufrieden zu sein. Mit ein wenig Phantasie kann man dieser Kategorie auch noch den Typus neueren Datums – wie z.B. den „Röhren Typ“ zuordnen. Für Männer, deren genetische Grundmerkmale hier zu finden sieht, sieht die Sache schon anderes aus, denn sie gehören zu den sogenannten „Hardgainern“ und haben große Schwierigkeiten Muskeln aufzubauen. Für sie gilt es „Übertraining“ zu vermeiden, da sie durch lange und häufige Trainingssessions ihre Muskulatur gleichsam wieder verbrennen und ihr ohnehin schneller Stoffwechsel auf Hochtouren läuft.

Optimal für Fortgeschrittene: Schwere Gewichte, 6 – 12 Wiederholungen, kurze Trainingseinheiten, zur optimalen Regeneration lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten, moderates Ausdauertraining. Dieselbe Muskelgruppe sollte nur 1 x pro Woche trainiert werden. Für Frauen dieser Kategorie gelten - sobald die „Knackigkeit“ ein wenig nachlässt - dieselben Trainingsempfehlungen. Das sogenannte „Toning“ das bei 30 Wiederholungen passieren soll, wird sich bei einem schnellen Stoffwechsel nicht einstellen, die Muskulatur schlaff bleiben.

Mesomorph: (Grafik)

- starker athletischer Körperbau
- Schultern breiter als Becken
- wenn Übergewicht, dann eher um die Körpermitte
- leichter Muskelaufbau
- gute Ausdauer
- normaler Stoffwechselaktivität

Trainingsempfehlungen für den mesomorphen Typus:

was Muskelaufbau betrifft, so ist dieser Typ klar im Vorteil. Trotzdem wird auch hier das Optimum nur durch gezielte Maßnahmen erzielt. Auch hier können diverse Apfel- oder Birnen-Dispositionen zu unerwünschten Fetteinlagerungen führen. Für Männer wie Frauen gilt, dass eine hohe Trainingsfrequenz möglich ist und die einzelnen Trainingsphasen sehr abwechslungsreich gestaltet werden können. Die besten Resultate stellen sich durch Variationen der Übungen als auch der Wiederholungen ein. Von 6-10, über 8-12 zu 15-20 Wiederholungen ist in Perioden übers Jahr alles möglich. Für Fortgeschrittene ist ein Splitprogramm möglich, bei dem 1 bis 2 Muskelgruppen pro Training 1 bis 2 mal pro Woche trainiert werden. Für das Ausdauertraining gilt die Trainingsempfehlung für den Herzkreislaufbereich, um Fettverbrennungsprozesse anzukurbeln sind Intervalltrainingseinheiten, bei denen die Pulsfrequenz für kurze Zeit stark angehoben wird, empfehlenswert.

Endomorph: (Grafik)

- Fettansatz und runde Körperformen
- Schultern so breit wie Becken
- gleichmäßigere Gewichtsverteilung als bei den anderen Typen

- gute Voraussetzung für Ausdauerleistung
- gute Voraussetzung für Muskelaufbau
- langsamer Stoffwechsel, leichte Gewichtszunahme

Trainingsempfehlung für den endomorphen Typus:

Leider trifft es vor allem bei Frauen dieser Kategorie zu, dass sie fürchten durch Krafttraining noch mehr an Masse zuzunehmen. Dabei ist gerade hier das Krafttraining wichtig, wenn nicht sogar wichtiger als das Ausdauertraining. Mehr Muskulatur bedeutet eine Erhöhung des Grundumsatzes, also werden auch mehr Kalorien im Ruhezustand verbraucht. Gute Ergebnisse werden hier mit Trainingseinheiten erzielt, die den ganzen Körper trainieren. Zirkeltraining ermöglicht einen raschen Wechsel zwischen den Trainingsgeräten, die Herzfrequenz wird so während des Trainings erhöht und mehr Kalorien in kürzerer Zeit verbrannt. Dadurch wird auch insgesamt mehr Fett verbrannt. Wiederholungszahlen liegen für Anfänger im Bereich von 12-15, maximal 20. Männer und Frauen, die zum sogenannten Apfel-Typus tendieren, also eine starke Fetteinlagerung um die Körpermitte haben, sollten besonderes Augenmerk auf ihr Training legen. Vor allem das Fett um den Bauch gilt als besonders gefährlich für Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch hier sollte das Ausdauertraining im Herz-Kreislaufbereich (60 – 80%) der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Intervalle bringen ebenfalls gute Ergebnisse, erfordern aber doch einen gewissen Fitnesslevel um gefahrlos durchgeführt zu werden.

Somatotyp Test (Grafik)?

Wenn Sie es genau wissen wollen, lassen Sie bei uns einen Somatotyp Test durchführen. Durch die Messung verschiedener Parameter lässt sich so Ihr Konstitutionstyp genau bestimmen das Training und die Ernährung dementsprechend anpassen.

Der Mensch hat zwar bestimmte genetische Voraussetzungen die sein Erscheinungsbild beeinflussen, der Konstitutionstyp kann aber durch Training und Ernährung bis zu einem gewissen Maße verändert werden und so kann ein Mensch der vom Typ her eher dem pumeligen endomorphen Typus entspricht, sich Körpermerkmale der beiden anderen Konstitutionstypen durchaus antrainieren.

Ein weiterer Test zeigt in welche Richtung sich die Körpermerkmale verschoben haben.