

Körpertypen + (Voraussetzungen für) Krafttraining

Trainierst du, für einen Body a la "Arnold Schwarzenegger"? Oder möchtest du durch dein Training eine Figur wie Giselle Bündchen erhalten?

Viele sporteln ungeachtet individueller Voraussetzungen dem perfekten Traumkörper hinterher und.... werden immer frustrierter. Denn, gewisse körperliche Gegebenheiten lassen sich einfach nicht "feintunen".

Kein Fitnessstraining dieser Welt macht aus einem eher rundlichen Mann einen grazilen Adonis. Jeder Körper hat eine ganz bestimmte Form, die von Natur aus gegeben ist und die man, ohne Operationen, immer nur eingeschränkt und bis zu einem gewissen Punkt verändern kann.

Um besonders effektiv trainieren zu können, ist es wichtig, die von Natur gegebenen Körpermerkmale anzunehmen und dein Training danach zu gestalten. Denn so können Schwächen ausgeglichen oder abgeschwächt und Stärken betont werden.

Es ergibt sich so eine bessere und harmonischere Optik. Die Gesundheit wird gefördert und der Frust einem unerreichbaren Ziel nachzujagen bleibt aus.

Nach William Sheldon unterscheidet man 3 Körpertypen



healthunit.com

Mesomorph

breite Schultern - schmale Hüfte - grosser Brustkorb
sehr Muskulös - optimale Regeneration - optimaler Muskelaufbau
- wenig Fettansammlung

Der mesomorphe (**athletische**) Typ ist der klassische Sportlertyp. Die Kennzeichen: breite Schultern und schmale Hüften plus schlanke Beine. Vertreter sind Sprinter oder Zehnkämpfer.

Stärken: Auch ohne Training sieht dieser Typ oft erstaunlich sportlich aus.

Mesomorphe sind oft abenteuerlustig, scheuen keine körperliche Anstrengung und haben einen niedrigen Körperfettanteil.

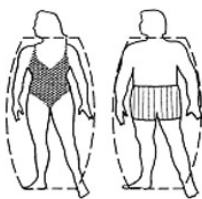
Schwächen: Oft mangelt es an Beweglichkeit und Koordination. Bei Sport-abstinenz setzt auch der athletische Typ Fett an.

Trainingshinweise: Das Training sollte sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Optimal ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Kraft und Ausdauertraining. Im Krafttraining den ganzen Körper trainieren, Programme und Übungen variieren.

Lebensweise: Um ein Übertraining zu vermeiden, ist zuviel Aktivität zu vermeiden, auch wenn man sich dazu in der Lage fühlt. Auf alle Fälle Ruhetage einhalten und auf die Zeichen des Körpers hören.

Andere Sportarten: Verschiedene Sportarten betreiben, Funsport für die Abenteuerlust und Spielsportarten oder Aerobic für die Koordination ausprobieren

Ernährung: 4-5 Mahlzeiten sind meist ausreichend, wichtig ist eine genügende Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen. Eher mehr Kohlenhydrate und dafür weniger Fett.



healthunit.com

Endomorph

breite Schultern – breite Hüfte – breite und kräftige Knochenstruktur – gutes Muskelwachstum – hoher Körperfettanteil – schlechte Nahrungsverwertungsrate

Ein endomorpher (**pyknischer**) Mensch ist kräftig und kompakt, vielleicht ein bisschen klein und rundlich, Arme und Beine sind eher kurz. Typische Vertreter sind Gewichtheber und Ringer.

Stärken: Kräftige Muskulatur und schnelle Trainingserfolge beim Krafttraining

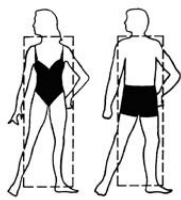
Schwächen: Neigung zu Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenk- und Rückenproblemen

Trainingshinweise: Häufiges Training ist notwendig für die Anregung des Stoffwechsels. Krafttraining wie auch Ausdauertraining ist in beidem Masse wichtig. Der Schwerpunkt sollte auf Ausdauertraining liegen; bei Übergewicht gelenkschonendes Rad fahren, Walking oder Schwimmen. Beim Krafttraining ist es sinnvoll nicht zuviel Muskelaufbautraining, sondern mehr Muskelausdauer und Kraft,-Straffungstraining zu betreiben. Falls das Becken breiter ist als der Oberkörper, kann man das ganze optisch ausgleichen durch einen Aufbau des Oberkörpers.

Lebensweise: Auch im Alltag so viel wie möglich in Bewegung ausführen: zu Fuss gehen, mit dem Rad fahren, Treppen anstatt Lift, nicht zuviel am Stück sitzen etc.

Andere Sportarten: Aerobic, Joggen, Walken, Schwimmen etc.

Ernährung: 5-6 Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Ballaststoffen. Langsam essen



healthunit.com

Ektomorph

Schmale Schultern – schmale Hüfte – schmaler Brustkorb – wenig Muskelmasse – geringer Fettanteil – schlechte Regeneration schlechter Muskelaufbau – lange Arme & Beine – hohe Nahrungsverwertungsrate

Ein ektomorpher (**leptosomer**) Mensch ist schlank, manchmal sogar dünn und knochig. Sein Körperbau ist schmal und nicht muskulös. Ihr Vorteil ist aber, dass sie essen können was sie wollen ohne dabei dick zu werden. Bei gutem Training ist ihre Muskulatur sehr definiert. Typisch sind Langstreckenläufer oder Hochspringer.

Stärken: schnell, beweglich, zäh

Schwächen: wenig Muskelmasse und schlechte Körperhaltung, Ausdauer oft unfähig und überbewegliche Gelenke

Trainingshinweise: Der Schwerpunkt im Krafttraining ist auf Muskelaufbau zu legen. Muskeln können so wachsen und die zierlichen Gelenke werden dann bei anderen Sportarten entlastet und geschützt. Werden Schultermuskeln und Muskeln der oberen Rückenpartie sowie die Muskeln der Beine aufgebaut, wird der Oberkörper breiter und die schmalen Beine kräftiger. Somit ergibt sich eine bessere Optik. Zudem sollte der Rumpf für eine bessere Körperhaltung und Wirbelsäulenstabilisation gekräftigt werden. Ausdauertraining ist auch wichtig- aber nicht zum Abnehmen, sondern um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen.

Lebensweise: Durch die von Natur aus hohe Stoffwechselrate sollte der ektomorphe Typ versuchen, Stress zu senken und lernen sich zu entspannen. Ebenso ist viel Schlaf (8 Stunden) notwendig für eine gute Regeneration.

Andere Sportarten: Yoga, Thai Chi etc. zur Entspannung und Stresssenkung - Walken, Radfahren, Schwimmen als Ausdauertraining mit geringer Gelenkbelastung zu Beginn - dann kraftbetonte Sportarten wie Rudern, Klettern etc.

Ernährung: 5-7 kleine Gerichte am Tag (alle 2-3 Stunden) 50-55% Kohlenhydrate, 20-30% Eiweiß, 20-25% Fett

Die meisten von uns sind in Sachen Körperbau recht variabel und vereinen meistens 2 der Körpertypen in sich. Wichtig ist es dann, dass Training nach beiden Typen auszurichten.