

# Körpertypen oder auch „Wieso baue ich schneller Fett auf als andere?“

Unser Körpertyp wurde uns bei der Geburt sozusagen in die „Wiege gelegt“.

Er ist genetisch bestimmt und wir haben keinen Einfluss darauf ihn zu verändern.

Jedoch gibt es die Möglichkeit ihn äußerlich , also optisch , zu verändern.

Dies ist jedoch wie die meisten trainierenden schon bemerkt haben sollten, meist nur mit Disziplin, guter Ernährung und angepasstem Training möglich.

William Sheldon teilte in den 30er Jahren die Menschen in 3 Körpertypen ein.

## ***Mesomorph, Ektomorph und Endomorph***

Jedoch kann man niemanden direkt einem dieser Typen zuordnen. Fast alle von uns sind sozusagen „Mischlinge“

### **Mesomorph**

Jeder Sportler wünscht sich wohl dieser Gruppe anzugehören.

Er ist meist von Natur aus muskelös und besitzt eine geringe Fettansammlung. Durch ihren guten Stoffwechsel können sie sozusagen „Essen was sie wollen“ ohne weiteres intensives Cardio Training durchführen zu müssen.

Merkmale sind:

- breite Schultern
- schmale Hüfte
- großer Brustkorb
- V-Form des Hüft und Schulterverhältnis
- geringe Fettansammlung
- gute Regeneration sowie Muskelaufbau

### **Endomorph**

Der wohl häufigste Körpertyp. Dies ist jedoch Evolutionsbedingt . In schwierigeren Zeiten hatten gut ernährte Menschen größere Chancen zu überleben.

Dieser Körpertyp verlangt eine Unmenge an Disziplin.

Er baut sehr schnell Fett auf , jedoch auch relativ schnell Muskelmasse.

Durch den langsamen Stoffwechsel sollte jedoch öfters Cardio Training durchgeführt werden. Gewonnene Muskelmasse wird meist von Fett überlagert , das jedoch erstmal abtrainiert werden muss .

Merkmale sind:

- breite Schultern
- breite Hüfte
- großer Brustkorb
- muskelös , jedoch mit ziemlicher Fettansammlung
- gute Regeneration sowie Muskelaufbau

### **Ektomorph:**

Der Ektomorphe Typ hat es nicht so einfach mit dem Muskelaufbau.

Er ist schmal und nimmt so gut wie gar kein Fett zu, dadurch ist er sehr gut definiert.

Jedoch bringt ihm der Definitionsvorteil nicht viel , da er es überhaupt sehr schwer hat Muskelmasse aufzubauen sowie diese zu halten.

Er sollte sich hauptsächlich aufs Muskelaufbautraining konzentrieren und Cardio Training nebensächlich halten.

Merkmale sind:

- schmale Schultern
- schmale Hüfte
- schmaler Brustkorb
- wenig muskelös
- keine Fettansammlung
- schlechte Regeneration und Muskelaufbau
- Meist lange Arme und Beine

Welcher Typ auch immer Sie sein sollten.

Im Endeffekt ist es am wichtigsten sich richtig zu ernähren und angemessen sowie „richtig“ zu trainieren.