

Dieta i trening – 3 typy budowy ciała

Dieta może się bardzo różnić w zależności od sylwetki danej osoby. Powinna być też dostosowana do ilości spalanych kalorii podczas treningów oraz codziennych czynności. Dzięki prowadzeniu wielu badań i obserwacji przez naukowców Wiliam Herbert Sheldon sklasyfikował trzy główne typy budowy ciała (ektomorfik, mezomorfik, endomorfik). Dla każdego rodzaju sylwetki trzeba przygotować inny program żywieniowy, ale też wszystko zależy od celów, do jakich się dąży. Warto wspomnieć też, że zawsze niezmiernie ważna jest regeneracja – zarówno dla ciała, jak i układu nerwowego. Jest to głównie sen – taki, który trwa min. 8 godzin, ale też np. sauna, krioterapia lub masaż.

Ektomorfik – jest to typ budowy ciała u osób cechujących się niską wagą proporcjonalnie do wzrostu, długimi oraz smukłymi kończynami i niezbyt dużą masą mięśniową. Najłatwiej rozpoznać ten typ po chudej sylwetce, słabo rozwiniętej klatce piersiowej, wydłużonej szyi i wąskiej talii. Plusami takiej budowy jest np. szybka przemiana materii, niewielka ilość tkanki tłuszczowej, mniejsze ryzyko zachorowania oraz bardzo szybka regeneracja po wysiłku. Minusami są przede wszystkim: trudności z budowaniem siły i masy mięśniowej, czyli spożywanie ogromnej ilości kalorii przez długi okres czasu bez widocznych efektów. Trening powinien być intensywny i nie trwać zbyt długo. Warto robić ćwiczenia pobudzające wszystkie grupy mięśniowe, inaczej - wielostawowe. Najlepszy będzie trening obwodowy, a należy unikać ćwiczeń izolowanych. Dieta powinna być bogata w węglowodany złożone, czyli pełnoziarniste pieczywo i makarony, białka 2-3g na kilogram masy ciała, warzywa. Zaleca się też zjedanie większej ilości kalorii względem dziennego zapotrzebowania przy unikaniu cukrów prostych (słodycze, ciasta).

Endomorfik – jest to typ budowy całkowicie przeciwny do ektomorficznego. Często są to osoby postawne o średnim lub niskim wzroście. Najłatwiej rozpoznać ten typ po krótkiej szyi, szerokiej klatce i grubo kościstym szkielecie. U endomorfików występuje zwiększona podatność na gromadzenie się tkanki tłuszczowej, czyli ciężko jest schudnąć. W tym przypadku potrzeba długiej i żmudnej pracy, aby poprawić sylwetkę. Trening siłowy powinien składać się z wielu powtórzeń i dotyczyć różnych grup mięśniowych. Powinno się też wprowadzić trening aerobowy, inaczej cardio, który pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej. Dieta powinna być dobrze zaplanowana i rygorystyczna. Efekty pojawiają się po długoterminowym zastosowaniu się do wskazówek. Kaloryczność nie powinna przekraczać dziennego zapotrzebowania, jednak nie

można też gwałtownie ograniczyć kalorii. Spożywanie dużej ilości warzyw i unikanie tłustych produktów lub potraw przyczyni się do lepszego samopoczucia i postępu w treningach.

Mezomorfik - to połączenie dwóch poprzednich typów budowy ciała. Osoby o takiej budowie ciała nie mają żadnych zaburzeń metabolicznych i cechują atletyczną sylwetką. Mają szerokie ramiona, dobrze rozbudowaną klatkę i wąską talię. Nie odkłada im się zbędna tkanka tłuszczowa i z łatwością mogą zbudować muskulaturę. Trening powinien być zróżnicowany, ze średnim lub dużym ciężarem połączony z treningiem aerobowym. Dieta składa się z 5-6 posiłków dziennie. Jeżeli dąży się do sylwetki idealnej, trzeba przestrzegać zasad zdrowego żywienia i dostarczać organizmowi pełnowartościowego białka, np. jaja, ryby, pierś z kurczaka, chudy i półtłusty nabiał.