

TYPY BUDOWY CIAŁA MĘŻCZYZNY

Trzy podstawowe typy ciała i ich cechy szczególne:

Typ endomorficzny: słabe umięśnienie, krótka szyja, okrągła twarz, szerokie biodra i inklinacja do łatwego odkładania się tłuszczu.

Typ ektomorficzny: długie kończyny, krótki tors, długie, wąskie stopy i dłonie, wąska klatka piersiowa i barki, nikłe odkładanie się tłuszczu, długie, chude mięśnie.

Typ mezomorficzny: potężna klatka piersiowa, długi tors, wielka siła i solidne umięśnienie.

Nikt zazwyczaj nie reprezentuje typu wzorcowego. Jesteśmy zwykle kombinacją wszystkich trzech. Wiedza o tym, jak poszczególne typy reagują na trening i dietę, pozwoli nam osiągnąć nasz cel szybciej i mniejszym wysiłkiem. Oto wyzwanie dla nas: wiedza o typie naszego ciała i o tym, jaki trening, a także jakie jedzenie jest dla niego najlepsze. Wyzwanie to stawia jednak przed nami konieczność wyraźnego i poważnego określenia planu, który poprowadzi nas do sukcesu

Opis poszczególnych sylwetek:

TYP ENDOMORFICZNY



Wiele powtórzeń, wiele ćwiczeń Budowanie muskulatury przychodzi nam zwykle łatwiej, jeśli jesteśmy typem endomorficznym.

Trudniejszym zadaniem może się okazać utrzymanie niskiego poziomu tłuszczu. Typ ten znosi dobrze wiele (12 – 15) zestawów ćwiczeń oraz ich wielokrotne (12 – 20) powtarzanie. Pozwala to na krótkie tylko odpoczynki między poszczególnymi zestawami. Endomorficy nie powinni ćwiczyć więcej niż 4-5 razy w tygodniu. Przykładowe rozwiązanie to dwa dni treningu i jeden dzień odpoczynku. Ćwiczenia aerobowe na stacjonarnych rowerach, ruchomych taśmach i schodach itp., o czasie trwania przynajmniej 20-30 minut, powinny znaleźć się w programie każdej sesji treningowej. Bardzo ważne jest utrzymanie ograniczonego poziomu przyjmowania białka, węglowodanów i tłuszczu,

jednak nie poniżej naszych codziennych potrzeb żywieniowych dla właściwej odbudowy i rozbudowy mięśni.

Trening

Endomorfik powinien koncentrować się na takich metodach i technikach treningowych, które – stymulując mięśnie do rozrostu – przyspieszają przemianę materii, przyczyniając się do redukcji tkanki tłuszczowej. Oznacza to wykonywanie w ćwiczeniach po 15 i więcej powtórzeń w seriach, skracanie przerw między seriami do 60 sekund i mniej, ograniczanie treningu siłowego do 60 sekund i mniej, ograniczanie treningu siłowego do 60 minut i uzupełnianie treningu ćwiczeniami aerobowymi, które powinny trwać nie krócej niż 40 minut. Intensywność treningów powinna być wysoka, zwłaszcza ich części siłowej, w ramach

której dla wysoko zaawansowanych wskazane jest wykonywanie superserii, serii potrójnie łączonych i gigantserii. Wskazane jest także, aby każda grupa mięśniowa była trenowana częściej niż raz na tydzień. Endomorfik nie może zapominać o ćwiczeniach typowych dla rozwoju mięśni. Z tego też względu, w jego planach treningowych powinny być dni, gdy będzie on wykonywał ćwiczenia na dużych ciężarach, z pojedynczymi seriami i powtórzeniami w przedziale od 8 do 10. Endomorfik powinien też pamiętać, aby cechą jego treningów była stała zmienność. Zmienność samych ćwiczeń, sposobów ich wykonywania, dobieranych obciążeń, liczby serii i powtórzeń, przerw między seriami, tempa wykonywania ruchów itp.

Odżywianie

W wypadku endomorfika równie ważna, a nawet ważniejsza niż sam trening, jest odpowiednio dobrana dieta. Kulturyści początkujący o tym typie budowy często popełniają błędy, polegające na spożywaniu zbyt dużej ilości kalorii. W rezultacie szybko przybierają na wadze, wkrótce jednak zauważają, że większość "masy mięśniowej" odkłada im się w pasie. Aby tego uniknąć, należy spożywać wyłącznie produkty niskotłuszczowe, bogate w białko i węglowodany. Ogólna liczba kalorii pochodzących z tłuszczu nie powinna być wyższa niż 15-20%. Trzeba, niestety, bardzo skrupulatnie przestrzegać zasad surowej, kulturystycznej diety i tylko wyjątkowo pozwalać sobie na odstępstwa od niej. Najlepiej spożywać 4 lub 5 niewielkich posiłków dziennie. Ostatni z nich nie powinien być spożywany później niż godz 18:00. Należy unikać podjadania między posiłkami i wieczornych przekąsek.

Styl życia

Endomorfik, który poważnie myśli o idealnej sylwetce powinien poza ćwiczeniami siłowymi angażować się we wszelkiego typu aktywności fizyczne. Zwiększy to jego tempo przemiany materii. Jeżeli lubi sporty zespołowe, to od czasu do czasu powinien zagrać w piłkę nożną lub w "kosza". Jeśli woli sporty indywidualne, to godny polecenia jest tenis i squash. Nieważne, jest w jaki sposób endomorfik będzie aktywny, ważne aby taki był. Nie należy zapomnieć o regularnym treningu aerobowym- co najmniej 3 razy w tygodniu.

TYP EKTOMORFICZNY



Jeśli jesteśmy typem ektomorficznym, budowanie mięśni nie przychodzi nam z łatwością. Ektomorfik jest zazwyczaj chudy i jeżeli nie ma dobrego planu treningowego, to przyrost mięśni może się wydawać syzyfową pracą. Stosując jednak zdrowe rady, można zbudować mięśnie o wiele szybciej. Oto kilka wskazówek: Wykonywać podstawowe ćwiczenia, prowadzące do budowy masy mięśniowej. Doskonale nadają się tu: przysiady, pompki, podciąganie się, wiosłowanie itp. Powtarzanie 6-8 razy, liczba zestawów 8-12. Konieczne są wystarczające odpoczynki między zestawami ćwiczeń. Pozwoli to nam ćwiczyć wydajniej i da tkance mięśniowej czas dla wzrostu. Naszym celem nie jest liczba ćwiczeń lecz intensywność treningu. Trenujemy nie więcej niż trzy dni w tygodniu, by ciało nasze miało wystarczający czas na odpoczynek, odbudowę i wzrost mięśni. Idealny harmonogram to poniedziałek -środa – piątek. Ważnym czynnikiem w budowie mięśni u ektomorfików jest żywienie. Typ ten powinien wchłaniać dodatkowe kalorie przez cały dzień. Dzienny jadłospis powinny uzupełniać preparaty dla zwiększenia wagi, napoje z dużą zawartością białka, co zwiększy liczbę przyjmowanych kalorii. Ograniczamy naszą działalność w innych dziedzinach, celem oszczędzania energii potrzebnej do budowania mięśni.

Trening

Trening oparty powinien być na ćwiczeniach podstawowych(przysiady, wyciskania, uginania i wyprosty ramion, itp.)z wolnymi ciężarami(sztanga, sztangielki)-ilość serii kształtować się powinna następująco: na duże grupy mięśniowe(np. klatka, grzbiet, uda) ok.12-16 serii, na mniejsze(np. łydki, bicepsy, tricepsy) ok. 9-12 serii(ponadto 1-3 serii rozgrzewkowych w obu przypadkach),ilość powtórzeń 6-12,przerwy pomiędzy seriami ok.2-3 minut. Każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Czas trwania:4-8 tygodni. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce.

Odżywianie

Równie ważna jak trening jest dieta. Ektomorfik, aby zwiększyć swoją wagę, musi jeść bardzo dużo. Najlepiej rozplanować swój dzień tak, aby móc spożywać 5, a jeszcze lepiej 6 lub nawet 7 posiłków. Ponieważ przyrządzanie takiej liczby "prawdziwych" posiłków może być trudne (wiadomo: szkoła, praca itp.), warto zaopatrzyć się w dobrej klasy odżywkę typu "gainer" i zastępować 2 lub 3 posiłki łatwymi do sporządzenia koktajlami. Poza tym zawsze należy mieć pod ręką coś na przekąskę, np. owoce. Na pocieszenie trzeba powiedzieć, że dzięki szybkiej przemianie materii ektomorfikowi płazem uchodzą nawet poważne "grzechy" dietetyczne, takie jak od czasu do czasu pizza, czy nawet (o zgrozo) golonka i ciasto. Ważne jednak, aby nie zdarzały się one za często. Nie wolno również zapominać o wodzie (bez niej mięśnie nie urosną)- trzeba wypijać co najmniej 3l dziennie, a w czasie upałów nawet dwa razy tyle.

Styl życia

Organizm ektomorfia, ze względu na szybką przemianę materii, zużywa podczas aktywności fizycznej dużą ilość energii. Jeśli ektomorfik poważnie myśli o rozbudowie mięśni, to powinien unikać forsownych sportów wytrzymałościowych, koncentrując się na treningach siłowych. Nie może przesadzać też z treningami aerobowym i w zupełności wystarczą mu 2 lub 3 krótkie, ale intensywne treningi na bieżni lub rowerze stacjonarnym. W celu zapewnienia organizmowi należytego wypoczynku nie wolno mu zaniedbywać snu. Ektomorfik powinien spać co najmniej 8 godzin na dobę, a jeśli może pozwolić sobie na taki luksus, to ucinąć dodatkową, "poobiednią drzemkę". Wiele osób uważa, że ektomorficzny typ budowy nie pozwoli im na przybranie na wadze i poprawę muskulatury. Na szczęście nie jest to prawdą, należy jedynie umiejętnie układać plany treningowe, dopasowywać do nich właściwą dietę i zmienić nieco swój tryb życia.

TYP MEZOMORFICZNY



Urodzony kulturysta. Można powiedzieć, że mezomorficy są kulturystami z natury. Budowanie mięśni nie jest dla nich żadnym problemem, choć też wymaga wysiłku, intensywności i wytrwałości. Podobnie jak endo- i ektomorficy, mezomorficy mogą odnieść wiele korzyści z właściwego treningu i diety. Oto kilka porad. Lepsze mięśnie, a także proporcje i symetrię budowy uzyskujemy przez odpowiednią kombinację ćwiczeń siłowych, jak na przykład: przysiady, wiosłowanie i wyciskanie. Mezomorficy dobrze znoszą długie sesje treningowe (do 80 minut) i krótsze odpoczynki między zestawami ćwiczeń (nie więcej niż 45-60 sekund). Wystarcza im w zupełności 6-10 zestawów i 6-12 powtórzeń. Optymalna częstotliwość ćwiczeń to cztery dni w

tygodniu : dwa dni ćwiczeń, jeden dzień odpoczynku. Na ogół do budowy mięśni wystarcza

zwykłą, zrównoważoną dietą. Nie istnieje potrzeba obciążania organizmu dużymi ilościami białka czy węglowodanów. Jemy z rozsądkiem i utrzymujemy ilość tkanki tłuszczowej na dopuszczalnym poziomie.

Trening

Trening na poprawę siły, każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Trening na dużych ciężarach z małą ilością powtórzeń w seriach(8-1).Przerwy pomiędzy seriami wydłużamy do 3-5 minut. Na duże grupy wykonujemy 8-10 serii, na małe 6-8 serii(plus 2-3 serie rozgrzewkowe w obu przypadkach).Trening oparty na podstawowych ćwiczeniach(wyciskania, przysiady, uginania i wyprosty ramion, itp.) z użyciem wolnych ciężarów(sztanga, sztangiutki).Czas trwania: 4-8 tygodni(nie dłużej) Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Odżywianie

Zjadaj dziennie około 2g chudego białka (jajecznicą, chudy indyk, kurze piersi bez skóry, ryby) na kilogram wagi ciała dziennie. Spożycie węglowodanów powinno pozostać wysokie: 60-65% dziennej liczby kalorii. Tłuszcz ogranicz do 15% dziennej liczby kalorii. Częstość posiłków: 5-7 posiłków dziennie. Suplementy: Napoje proteinowe i zastępujące posiłek. O czym pamiętać: Nie jedz tych samych rzeczy w tych samych ilościach co tydzień - różnorodność jest przyprawą życia! Zamiast starać się mieć przez cały rok zbyt mało tłuszczu, zwiększ liczbę kalorii teraz i później po to, by napakować mięśnie. Tobie z łatwością przyrastają mięśnie i ubywa tłuszczu, więc wykorzystaj ten dar od losu.

Styl życia

Mezomorficzni (muskularni kulturyści) mają wyższe 24-godzinne wykorzystanie energii, co oznacza, że spalają więcej kalorii zarówno podczas aktywności fizycznej, jak i w czasie odpoczynku niż ich rówieśnicy nie będący kulturystami, a mający tyle samo wzrostu i tkanki tłuszczowej. Kto mógłby chcieć więcej ? Ale nawet jeśli z łatwością przybierasz mięśni i pozbywasz się niechcianego tłuszczu, nie spocznijsz na laurach ! Nadal musisz starać się, by wyglądać coraz lepiej. Mezomorfik ma naturalną tendencję do lenistwa oraz do treningu bez żadnego systemu czy strategii. Ułóż program jedzenia właściwej ilości białka, tłuszczu, węglowodanów i suplementów, by wykorzystać tkwiący w tobie potencjał i byś mógł osiągnąć wspaniałe rezultaty.

PODSUMOWANIE

Choćbyśmy bardzo chcieli, nie jesteśmy w stanie zmienić typu budowy naszego ciała. Po prostu, przychodzimy na świat "zaprogramowani" na pewien określony wygląd i musimy się z tym pogodzić, czy nam się to podoba czy nie. Najmniej możemy bardzo wiele osiągnąć w ramach tego, czym w swej dobroci obdarzyła nas Matka Natura. Systematycznie, ciężkie, przemyślane treningi i odpowiednio obrana dieta mogą bowiem sprawić, że nasz sylwetka stanie się dla innych obiektem zazdrości, dla nas zaś powodem do radości i dumy. Wystarczy do tego konsekwencja i wytrwałość.

Opracował: Mariusz Stencel