

SOMATOTIP – TELESNI TIP – KONSTITUCIJSKI TIP

Konstitucija je specifična strukturna in funkcionalna manifestacija posameznika. (Švob, 1976)

Tip naše konstitucije oz. zgradba in izgled našega telesa je določen z genomom, ki se ga ne da spreminjati ali vplivati na njega. Seveda vse skupaj ni tako črno kot se zdi na prvi pogled, je pa vseeno pomembno, da se zavedamo svoje genetske komponente. To še zdaleč ne pomeni, da s treningom ne moremo vplivati na svoje obline, hitrost, moč, vzdržljivost..., ampak je pomembno, da vemo, da če smo v osnovi vlečni konj, tudi z najboljšim treningom in najboljšim trenerjem najbrž ne bomo nikoli najboljši dirkalni konj ali prevedeno v ženski jezik, če smo recimo dobra vlečna kobilica ne bomo nikoli najboljša, najvitkejša, najhitrejša in najbolj sorazmerno grajena dirkalna kobilica.

Ok, toliko za lažje razumevanje, zdaj pa šalo na stran, ker je že čas, da počasi pogledamo kako določiti svoj konstitucijski tip in tako spoznamo svoje omejitve, prednosti in šibke točke našega najbolj popolnega in dragocenega instrumenta – TELESNA.

Ker je članek v osnovi namenjen rekreativcem in predvsem privrženecem fitnesa, ki jim največkrat največ pomeni in pove ravno laična, praktična in hudomušna predstavljena razlaga problema se tudi zdaj lotevamo razlage na ta način. Zakaj vam pravzaprav to vse razlagam ravno sredi članka? Rad bi, da vam je jasno, da se določanja konstitucijskega oz. telesnega tipa lahko lotimo zelo zelo resno s pomočjo ANTROPOMETRIJE (antropometrija – merjenje razsežnosti človeškega telesa) ali pa manj resno, manj znanstveno, bolj opisno in predvsem za nas bolj praktično kajti predvidevam, da doma ravno nimate na razpolago laboratorija in antropometrijskih pripomočkov za merjenje telesnih razsežnosti.

Kot sem že omenil se bomo določanja telesnega tipa lotili opisno. Poskušali ga bomo čimbolje opisati, predvsem njegove bistvene zunanje telesne značilnosti zaradi katerih naj bi bil ČISTI predstavnik določenega tipa zelo zelo dobro razpoznaven.

Seveda vas zanima zakaj sem napisal zgoraj čisti predstavnik in še z velikimi črkami. Hm m m m m, kako bi vam to spet najlažje ponazoril?

Aha, že vem! Sploh če ste ponosni lastnik psa z rodovnikom vam bo to še najhitreje kristalno jasno. Če se vsaj malo spoznate na pse verjetno takoj ločite Hrta, Bernardinca, Pit bulla in Mešančka. Ja, do sem je še vse enostavno, kaj pa se zgodi, če se recimo mešata Hrt pa Bernardinec. Kaj je pa potem to? Pa če se meša potomec Hrta in Bernardinca s Pit-bullom in njun potomec še z mešancem..... zmešnjava!

Vam je zdaj vsaj približno jasno v čem je problem in zakaj imajo psi rodovnik?

Sicer tega vsega ne moremo prenesti na ljudi, ker smo pri psih mešali pasme ne pa genetskih tipov, ampak mislim, da veste kaj je poanta.

In zdaj smo končno pri ljudeh in pri TREH OSNOVNIH KONSTITUCIJSKIH TIPIH.

EKTOMORF

Če bi ga morali zelo na hitro opisati, bi ga najlažje opisali z besedo SUHEC. Ponavadi je ta tip obdarjen z zelo živahnim oz. hitrim metabolizmom, ki mu omogoča precej »grešno« prehranjevanje. Njegov edini problem z vidika treninga seveda, je ta, da zelo težko pridobiva telesno težo. Ta tip človeka ponavadi nima nikoli problemov z odstotkom telesne maščobe. Tako kot vse težave je tudi ta rešljiva in sicer z obilnejšim in seveda pestrim jedilnikom na katerem je levji kalorični delež pridobljen s pomočjo ogljikovih hidratov, manjši pa s pomočjo beljakovin in maščob. Kadar hočemo dodati kilogram ali dva je pomembno tudi, da se izogibamo aerobni vadbi.

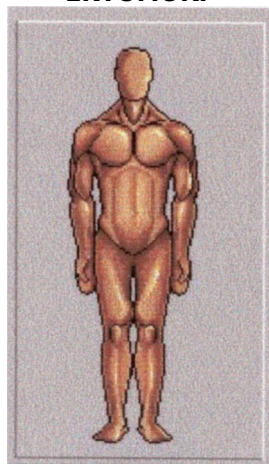
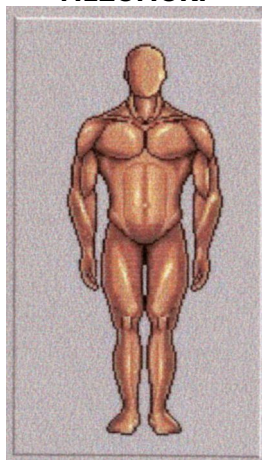
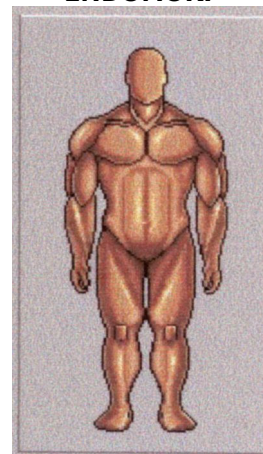
MEZOMORF

Je najbolj športni tip, oz. njegov izgled je najbolj športen, ker seveda niso vsi mezomorfi športniki. Njegovo telo je najbolj skladno in atletske oblikovano. Njegove osnovne značilnosti so široka ramena, ozek pas, »V« hrbet in dobra mišična razvitost.

Ta telesni tip skoraj nima pomanjkljivosti, je pa dosti bolj občutljiv na prehrano, kot ektomorf, zato naj bolj pazi na vnos maščob, ogljikovih hidratov in njihovo kvaliteto, ter naj vključuje tudi aerobno vadbo vsaj nekajkrat na teden.

ENDOMORF

Za ta telesni tip lahko najbolj poenostavljeno rečemo, da je čisto nasprotje ektomorfu. Najbolj je občutljiv na prehrano in za njega velja YOU ARE WHAT YOU EAT ali po nemško DU BIST WAS DU ISST. Nagnjen je k hitremu povečanju telesne teže, zaradi počasnejšega metabolizma. Njegova prehrana zahteva najstrožji nadzor in največjo disciplino od vseh treh telesnih tipov. Izogiba naj se sladkarijam in naj pazi na vnos in kvaliteto ogljikovih hidratov ter maščob. Kalorični delež pridobljen iz ogljikovih hidratov mora biti bistveno manjši kot pri ostalih dveh tipih in prehrana mora biti res pestra in izbrana. Del treninga naj bo skoraj vedno aerobna vadba, s katero tudi pospešimo metabolizem in povečamo energetske porabe.

EKTOMORF**MEZOMORF****ENDOMORF**

TRUP	Ploščat in dolg prsni koš z ostrim rebrnim lokom, relativno široka medenica.	Široka, močna ramena, trup v obliki črke V, ozek pas in medenica.	Kratek, globok prsni koš, topi rebrni kot.
UDI	Dolgi, tanki udi z velikimi stopali in dlanmi.	Močni in lepo oblikovani udi, s poudarjenimi mišicami, velika stopala in dlani.	Relativno kratke roke in noge, kratke in široke dlani in stopala.
GLAVA IN VRAT	Relativno mala glava na dolgem in tankem vratu.	Visoka glava, močan vrat s poudarjenimi trapezi.	Relativno velika okrogla glava in kratek masiven vrat.
OBRAZ	Bled, ozek in ovalen obraz z ozkim in ošiljenim nosom.	Bolj košččen, grob in oglat obraz.	Mehek širok obraz, slabo oblikovan profil.