

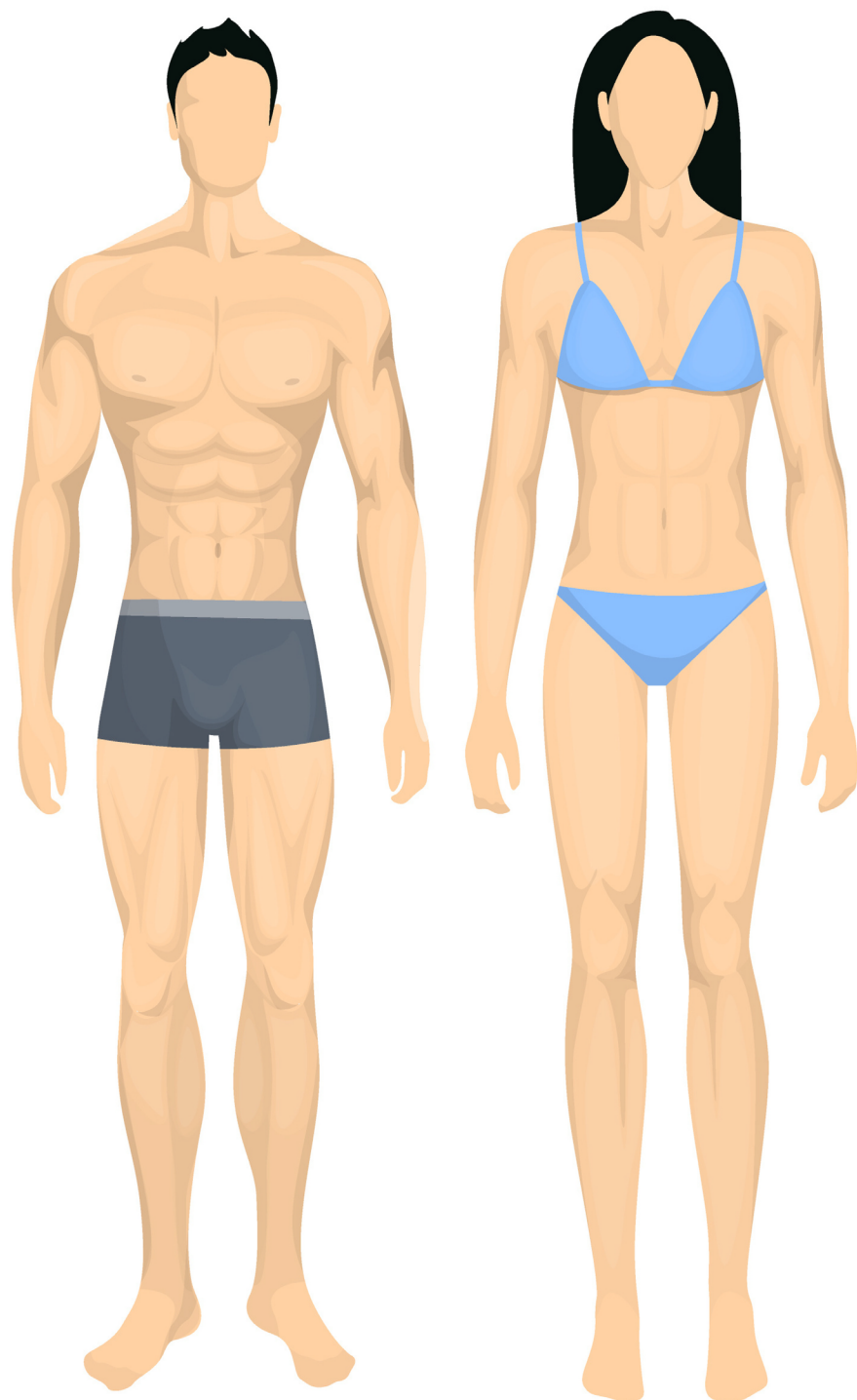
Koji si tip telesne građe



Pre nego što počneš sa treningom i ishranom, bitno je da utvrdiš koji je tvoj telesni tip, a na osnovu toga možemo i da napravimo plan treninga i ishrane koji ti najviše odgovara.

Telesni tipovi se dele u 3 osnovna tipa, a to su **ektomorf**, **endomorf** i **mezomorf**. Iako nazivi zvuče komplikovano, stvari su vrlo jednostavne - svaka od ovih grupa poseduje određene karakteristike zbog kojih je podela i napravljena.

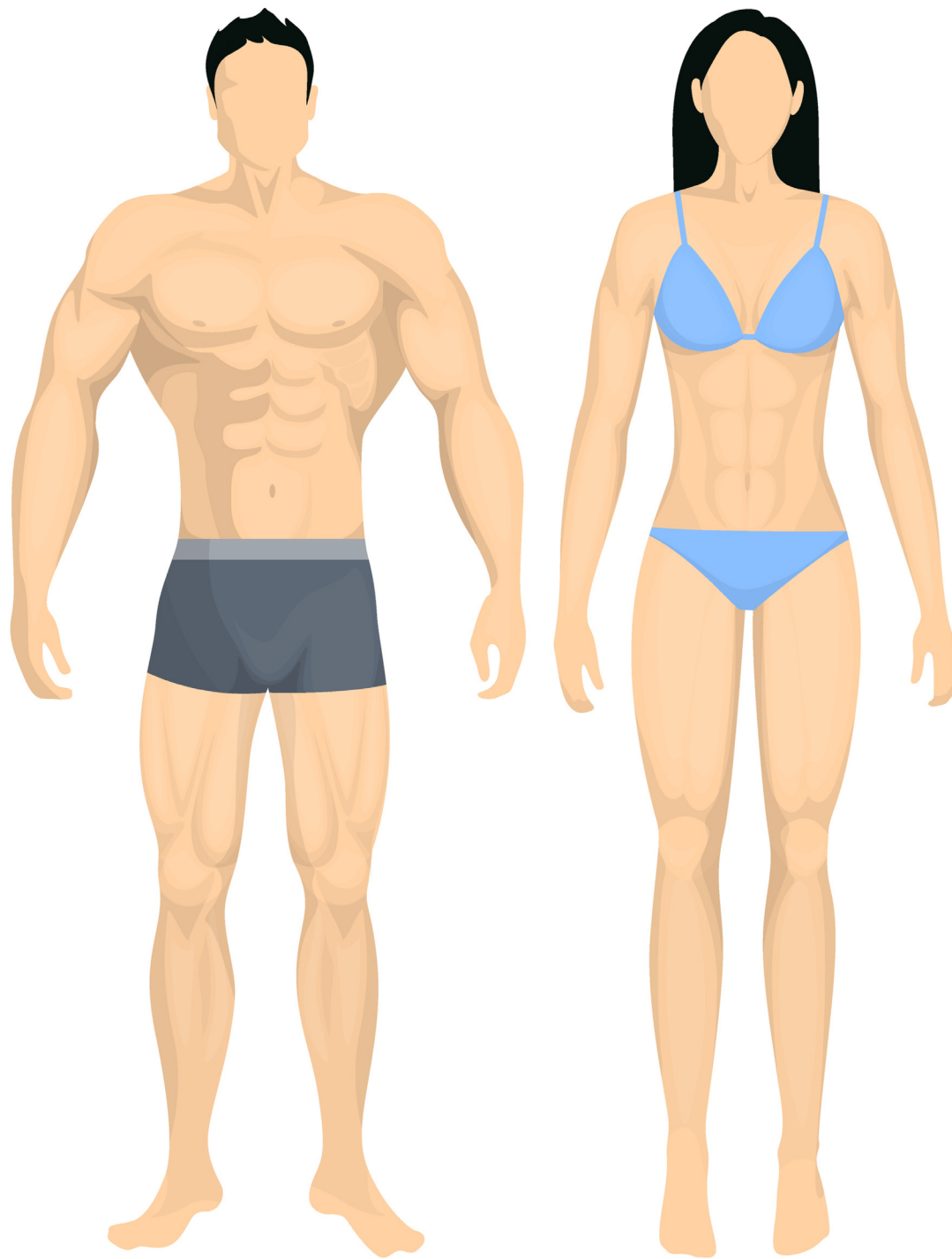
Ne mora da znači da će te ovaj telesni tip definisati ceo život, ali tvoj stil života, genetika, istorija vežbanja i sklonost ka gojenju ili mršavljenju igraju veliku ulogu u određivanju kojoj grupi pripadaš.



Ektomorf

Ektomorfi su mršavi, i teže im je da dobiju na kilaži ili da dobiju mišićnu masu. Mogu dosta da jedu a da se ne ugoje, jer im je obično brz metabolizam.

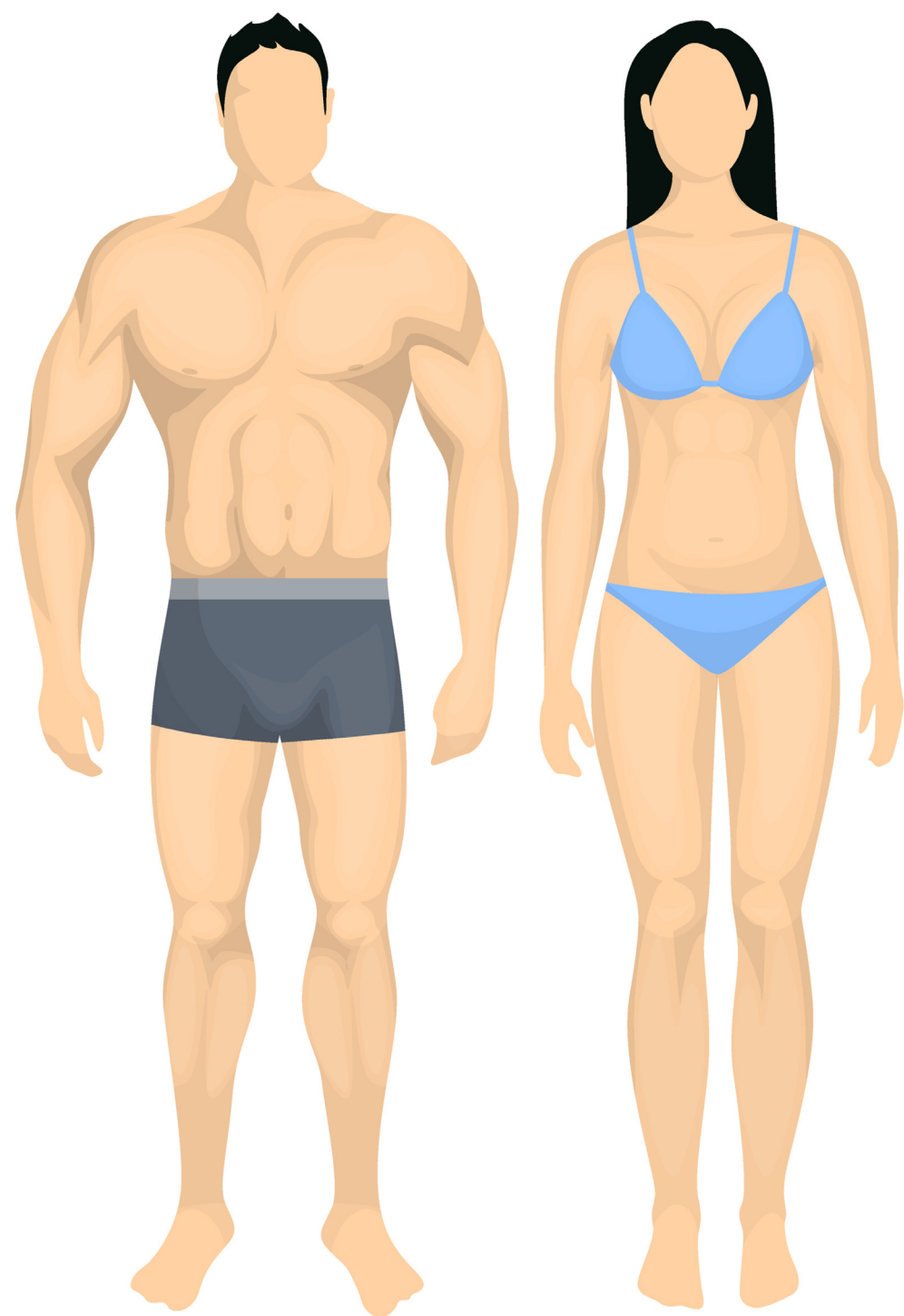
Čak iako se ugoje, i dalje mogu izgledati dosta mršavo, čak ponekad i neuhranjeno. Moraju dosta količinski da jedu i da imaju raznovrsnu ishranu kako bi se pravilno gojili i došli do željenog izgleda.



Mezomorf

Ovaj telesni tip se nalazi između endomorfa i ektomorfa. Poseduju prirodnu sklonost ka tome da budu poprilično mišićavi i lakše dolaze do dobre forme.

Ovo ne znači da mogu da jedu nekvalitetnu hranu, a da se ne ugoje ili da su zdraviji od preostala dva tipa, već da imaju genetsku predispoziciju da lakše dobiju mišiće i skinu masne naslage.



Endomorf

Ovaj telesni tip se lako i brzo goji i teško skida kilažu. Nekada se desi da imaju više mišićne mase ali im je teže da dođu do čistog mišića bez sala koje ga okružuje.

Ovaj telesni tip se uvek žale da im se sve “lepi” i da se goje i kad popiju čašu vode. Uz pravilan trening i ishranu, može se iskoristiti njihova dodatna masa koja se vremenom lepo može pretvoriti u mišiće.

U tabeli ispod ti dajem pregled glavnih karakteristika svakog od ova 3 tipa koje možeš uporediti sa sopstvenom telesnom građom.

Telesna građa		
Ektomorf	Mezomorf	Endomorf
Uži kukovi i izražene ključne kosti	Širok deo oko ramena i ključnih kostiju	Jači grudni koš
Mali zglobovi	Uži struk	Kockasta i šira građa
Sitna građa	Tanji zglobovi	Kukovi širi nego ramena
Žilav ali mišićav stomak	Zaobljeniji stomak	Krupna konstitucija
Duže ruke i noge	Mišićave ruke i noge	Kraće ruke i noge

Za vas pripremio:

MARK  STOJANOVIĆ

 +381 (0)69 38 24 385

 marko.fitnesstrainer@gmail.com

 www.markostojanovic.net