

Ασκήσου Σύμφωνα με το Σωματότυπό σου!

Είστε εδώ: ΕΥΖΗΝ > Άρθρα > Παιδιά - Έφηβοι > Έφηβοι > Ασκήσου Σύμφωνα με το Σωματότυπό σου!

Το ήξερες ότι κάποιος ανάλογα με τη μορφολογία του σώματός του μπορεί να επιλέξει και το είδος άσκησης το οποίο του ταιριάζει περισσότερο, ώστε να έχει τα βέλτιστα αποτελέσματα; Σύμφωνα, λοιπόν, με τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των 3 ειδών σωματότυπου (ενδομορφικός, μεσομορφικός και εκτομορφικός) ευνοούνται διαφορετικά είδη άσκησης:

Ενδομορφικός: Στο συγκεκριμένο τύπο σώματος τα άτομα είναι μεγαλόσωμα και εμφανίζουν αυξημένο ποσοστό λίπους κυρίως στην κοιλιακή χώρα και στην περιφέρεια. Ο συγκεκριμένος σωματότυπος είναι ιδανικός για άτομα τα οποία θέλουν να ασχοληθούν με αγωνίσματα δύναμης και ρίψεων. Ιδανικά αθλήματα για τα άτομα με το συγκεκριμένο σωματότυπο είναι το ακόντιο, η σφαίρα, η σφύρα και η δισκοβολία.

Μεσομορφικός: Ο συγκεκριμένος τύπος σώματος χαρακτηρίζεται από «ιδανικές» αναλογίες για άσκηση, με μεγάλο και καλοσχηματισμένο μυϊκό και οστικό σύστημα. Τα συγκεκριμένα άτομα μπορούν να ασχοληθούν με όλα σχεδόν τα αγωνίσματα και φαίνεται να τους «ταιριάζουν» περισσότερο τα αγωνίσματα μυϊκής δύναμης, αλλά και τα αερόβια. Τα συγκεκριμένα άτομα έχουν αυξημένες πιθανότητες να διακριθούν σε αγωνίσματα τόσο του υγρού στίβου (όπως π.χ. η κολύμβηση και η υδατοσφαίριση) όσο και σε αθλήματα όπως είναι η αντισφαίριση, το τρίαθλο, τα αγωνίσματα μικρών και μεσαίων αποστάσεων στο στίβο, αλλά και σε ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο.

Εκτομορφικός: Τα άτομα με εκτομορφικό σωματότυπο συνήθως εμφανίζουν λεπτό και αδύνατο σώμα με μειωμένο λίπος, και μακριά άκρα. Διακρίνονται σε ατομικά ή και ομαδικά αγωνίσματα όπου απαιτείται αλτικότητα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το άλμα εις ύψος, το επί κοντώ και το άλμα εις μήκος στο στίβο, και η πετοσφαίριση και η καλαθοσφαίριση στα ομαδικά αθλήματα.