

M-Muscle Set

Stoffwechselltypen - Mann

Der eigene Stoffwechselltyp/Körpertyp ist genetisch bedingt und kann deshalb auch nicht geändert werden. Im Allgemeinen wird zwischen Ectomorph, Mesomorph und Endomorph unterschieden. Meistens kann eine einzelne Person aber nicht 100%ig einem Stoffwechselltyp zugeordnet werden, sondern besitzt vielmehr Merkmale aller Stoffwechselltypen, weshalb meistens ein Mischtyp vorliegt. Trotzdem sind die Merkmale eines der drei Körpertypen am stärksten ausgeprägt. Die Bestimmung des Stoffwechselltyps spielt im Bereich Fitness eine große Rolle. Er beeinflusst die Ernährung und den daraus resultierenden Ernährungsplan maßgeblich, da der Kalorienbedarf bei allen drei Typen sehr unterschiedlich ist und jeder Stoffwechselltyp genetisch bedingt einfacher bzw. schwerer Muskeln aufbaut bzw. Fett abbaut. Zudem muss der Trainingsplan aufgrund des Stoffwechselltyps auf Kraft- bzw. Ausdauertraining abgestimmt sein. Im Folgenden sind die drei Stoffwechselltypen Ectomorph, Mesomorph und Endomorph mit ihren spezifischen Merkmalen beschrieben. Diese Informationen ermöglichen Dir, Dich einem Körpertyp zuzuordnen und wichtige Informationen über Deinen Körper zu erhalten.

M-Muscle Set

Ectomorph - Schlankheit

Merkmale:

- *Körperfettanteil:* in der Regel geringer Körperfettanteil
- *Körperbau:* schmale Schultern, schmale Hüfte, lange Beine und Arme, kleiner Brustkorb, dünne Haare
- *Fitness:* schwerer Muskelaufbau, einfacher Fettabbau
- *Faustregel:* Körpergewicht ist deutlich geringer als Körpergröße in cm minus 100

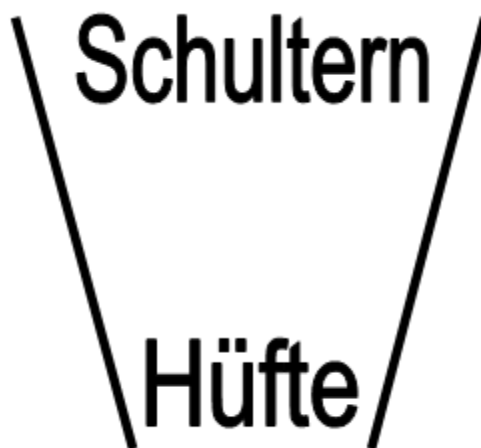
|Schultern|
|Hüfte|

M-Muscle Set

Mesomorph - Muskelösität

Merkmale:

- *Körperfettanteil:* in der Regel normaler Körperfettanteil
- *Körperbau:* breite Schultern, schmale Hüfte, V-Form, großer Brustkorb
- *Fitness:* einfacher Muskelaufbau, einfacher Fettabbau
- *Faustregel:* Körpergewicht entspricht in etwa der Körpergröße in cm minus 100



M-Muscle Set

Endomorph – Neigung zu Fettleibigkeit

Merkmale:

- *Körperfettanteil:* in der Regel hoher Körperfettanteil
- *Körperbau:* breite Schultern, breite Hüfte, großer Brustkorb, rundliches Gesicht
- *Fitness:* einfacher Muskelaufbau, schwerer Fettabbau
- *Faustregel:* Körpergewicht ist deutlich größer als Körpergröße in cm minus 100

| Schultern |
| Hüfte |