



#5

**FII ACTIV!**

## Sunt limitat de forma corpului meu?

Forma pe care o are corpul tău nu este definită pentru întreaga viață. Fizicul poate fi modificat și îmbunătățit prin antrenamente fizice. Există trei tipologii generale pentru forma corpului uman, care vor fi descrise, pe scurt, mai jos.

Este important să nu lași ca forma actuală a corpului să îți dicteze tipul de antrenament pe care să îl execuți.

Un management eficient al stresului, al somnului, dar și al alimentației, alături de un program potrivit de activitate fizică vor avea un impact pozitiv asupra formei corpului.

- ✓ Corp ectomorf - este un tip de organism mai înalt și mai suplu; indivizii ectomorfi au o problemă mai mare în ce privește acumularea de masă musculară, dar pierd mult mai ușor excesul de țesut adipos
- ✓ Corp mezomorf - este un tip de organism suplu, dar cu mai multă masă musculară; indivizii mezomorfi pot să acumuleze masă musculară mult mai ușor decât cei ectomorfi și nu au probleme nici cu pierderea țesutului adipos
- ✓ Corp endomorf - este un tip de organism mai voluminos; indivizii pot să crească ușor masa musculară, dar cu dificultăți cu gestionarea țesutului adipos