

El mejor ejercicio para cada tipo de persona

A la hora de la realización de algún ejercicio siempre se buscan que las condiciones propias de la actividad determinada a desarrollar se acoplen perfectamente a las necesidades que busca suplir la persona por medio del ejercicio y que de tal forma la realización de la actividad física favorezca al desarrollo del cuerpo en relación a los gustos y tendencias de la persona.

Un medio que servirá en gran medida para determinar cuál es el mejor ejercicio para cada persona, es conocer qué tipo de cuerpo se posee y de tal manera saber a qué condiciones se debe someter la persona para obtener los mejores resultados para lograr un óptimo desarrollo corporal.

Los factores que ayudan a determinar el cuerpo que se tiene, es la capacidad para acumular grasas y desarrollar los músculos, a partir de lo cual se generan tres grupos en cuanto a los anteriores criterios.

Los cuerpos ectoformos: este tipo de cuerpos se caracterizan por no almacenar grandes cantidades de grasa y los músculos presentan poco desarrollo, por lo tanto son delgados, con brazos y piernas largas y un torso generalmente corto, en una vista general el cuerpo de este tipo de personas es largo y delgado. Como se puede ver este tipo de cuerpos lo que debe buscar es la adquisición de masa muscular y por tanto ganar músculo y en lo posible ganar peso, por lo que deben realizar ejercicios donde se levanten pesos pesados en cortas rutinas, así los ejercicios ideales para estas personas son los anaeróbicos, dejando atrás los ejercicios aeróbicos que signifiquen la quema de grasas. Para este tipo de personas se les recomienda mezclar los ejercicios con pesas junto con un mayor nivel de consumo de alimentos ricos en grasas.

Los cuerpos mesoformos: este tipo de cuerpo se relaciona con personas con una estructura muscular adecuada y de apariencia sólida y agradable, generalmente con un torso largo y pecho ancho y desarrollado, en si su cuerpo está distribuido de manera adecuada. Para las personas que posean estas características deben realizar una alternación de varios tipos de ejercicios, por medio de un adecuado balance entre levantamiento de pesos y ejercicios cardiovasculares, lo que permitirá ganar músculos con gran facilidad y se puede agregar el yoga y los pilates para alcanzar una mayor definición; es bueno mantener igualmente una dieta balanceada donde se puede consumir cualquier tipo de comidas pero no en exceso.

Los cuerpos endoformos: el cuerpo de estas personas son las que almacenan con mucha facilidad las grasas y sus músculos no alcanzan un buen desarrollo, lo que causa la conformación de una imagen redonda debido a la acumulación de grasas en varias partes del cuerpo. Para las personas que presenten estas características el mejor ejercicio que pueden realizar son los del tipo aeróbico, donde lo predominante sea la quema de grasas por medio de aeróbicos, caminatas entre otros ejercicios donde la exigencia de fuerza es mínima pero se recurre en gran medida a la resistencia en largas jornadas donde predomina el oxígeno y la adecuada respiración para quemar las grasas; este proceso se debe acompañar con una rutina de musculatura de muchas

repeticiones y poco peso que permitan ir dando una figura adecuada para evitar la flacidez luego de gastar los almacenes de grasa acumulados. El proceso de ejercitación se debe acompañar con comidas bajas en grasa que ayuden al gasto de las grasas acumuladas.

Fuente: Spain Fitness

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)