

KARAKTERISTIK BENTUK TUBUH

- Adalah ilmu pengetahuan tentang permasalahan pengukuran terhadap berat (weight), ukuran (size), dan proporsi tubuh.

Bentuk tubuh manusia digambarkan ada tiga bentuk (menurut Sheldon):

1. Endomorf

bentuk ini bercirikan badan bulat dan lunak, kepala besar dan bulat, tulang-tulang pendek, leher pendek, konsentrasi massa pada perut dan dada, bahu sempit, dada berlemak, tangan pendek, pantat berat, kaki pendek dan besar, pinggang lebar.

Lanjutan...

2. Mesomorf

bentuk ini bercirikan berat, keras, perkembangan otot yang mencolok, tulang-tulang berat dan besar, dada lebih besar dari pinggang, bahu lebar, panjang leher cukupan.

Lanjutan...

3. Ektomorf

bentuk ini bercirikan langsing, anggota badan panjang tetapi togok relatif pendek, tulang-tulang kecil dan tipis, leher panjang dan ramping, bahu bulat, pantat trepes.

Pendapat Lain:

1. Ectomorph

Ciri dari tubuh ectomorph diantaranya berbadan kurus, massa otot kecil, berat badan sulit naik walaupun memakan banyak kalori. Ciri lain dari ectomorph yaitu memiliki ukuran pinggang yang kecil begitu juga dengan lebar bahu.

Lanjutan...

Tipe tubuh ectomorph butuh kerja keras dan kesabaran untuk menaikkan berat badan atau untuk membentuk tubuh yang ideal, diantaranya dengan rutin latihan angkat beban untuk meningkatkan massa otot. Tipe ectomorph hanya bias meningkatkan berat badan dengan cara meningkatkan massa otot dengan latihan angkat beban. Setelah terbentuk, tipe tubuh ini tetap harus menjaga bentuk tubuh dengan cara tetap rutin berlatih angkat beban dan diseimbangkan dengan tetap menjaga nutrisi makanan.

Lanjutan...

Tipe ectomorph termasuk tubuh dengan metabolisme tinggi sehingga mudah untuk membakar apa saja makanan yang dimakan, sangat mudah untuk menurunkan berat badan walaupun makan banyak, karena tubuh ectomorph tidak menyimpan lemak dalam tubuh.

Lanjutan...

2. Endomorph

Ciri dari tubuh endomorph diantaranya bentuk badan yang bulat, gemuk, besar, berat badan sangat mudah naik namun sulit untuk diturunkan.

Tubuh endomorph memiliki kandungan lemak yang tinggi dalam tubuh karena endomorph dapat menyimpan lemak dalam jumlah besar dalam tubuh. Ukuran paha dan pinggang tubuh endomorph cenderung lebih lebar.

Lanjutan...

Endomorph memiliki metabolisme tubuh yang rendah sehingga berat badan mudah naik walau hanya makan sedikit makanan. Untuk membentuk tubuh yang ideal maka tipe endomorph harus diet sehat yang mengutamakan puasa dan berolahraga angkat beban karena dapat membakar kalori lebih banyak dan lebih cepat dari pada olah raga aerobik biasa.

Lanjutan...

3. Mesomorph

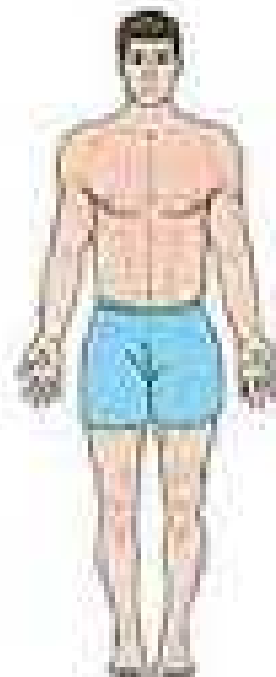
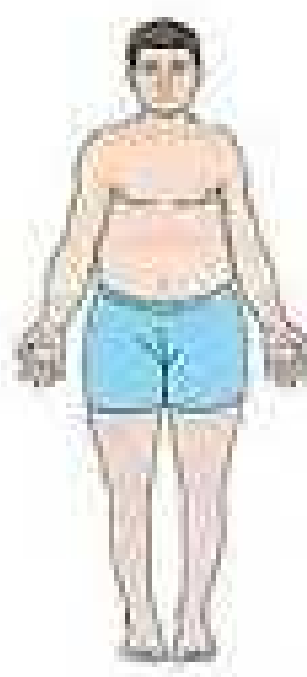
Ciri dari tubuh mesomorph adalah berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badan, tidak gemuk namun tidak juga kurus. Type tubuh mesomorph merupakan type tubuh ideal yang mudah untuk dibentuk menjadi atletis secara ideal.

Lanjutan...

Tipe tubuh mesomorph cenderung sudah berotot walaupun tidak melakukan olah raga khusus seperti angkat beban, namun definisi otot tubuh mesomorph sudah terbentuk secara alami. Tipe tubuh ini sangat mudah untuk dibentuk karena keseimbangan metabolisme tubuhnya.

Lanjutan...

Kebanyakan tipe mesomorph tidak memiliki masalah yang serius dengan berat badan maupun bentuk badan, tipe ini hanya tergantung kepada si pemilik tubuh, apakah ingin mengolah menjadi tubuh yang lebih atletis atau hanya membiarkan begitu saja namun tetap terlihat bagus.



modernmens.com

SOMATOTYPES



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

- Untuk mendapatkan badan yang ideal perlu dicari komponen-komponen tubuh, anggota badan, serta bagian-bagian dari tubuh yang mempunyai predominan terhadap pencapaian prestasi dari aktivitas yang ditekuni.