
Subject: Köpertypen Endo/Ekto/Meso

Posted by [user_23](#) on Sat, 24 Feb 2007 17:49:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier werden die unterschiedlichen körpertypen beschrieben.

<http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6rperbautyp>

hab mal ne frage dazu und zwar,kann sich dieser nach der pubertät ändern oder ist ekto immer ekto?

ich dachte,das ist unveränderbar.

ich war früher klar ekto,hab dann mit kraft/kampfsport angefangen und in 2 jahren ca 20 kg zugenommen.

heute sinds vom anfangswert her 25 kg mehr.

das spricht ja gar nicht für ektomorph.

ich war jetzt länger nicht mehr am trainieren,sehe aber relativ durchtrainiert aus,hab kurzzeitig mal wieder mit training angefangen und wieder sehr schnell muskeln aufbauen können.

hab im herbst für 1-2 monate ausdauersport und ein bauchprogramm gemacht,auch da ging die defi wieder sehr schnell.

auf meine ernährung achte ich nicht grossartig,esse zum teil relativ fett,aber auch da wenig bauchansatz.

würde mich mal interessieren,ob so ein wandel möglich ist.
