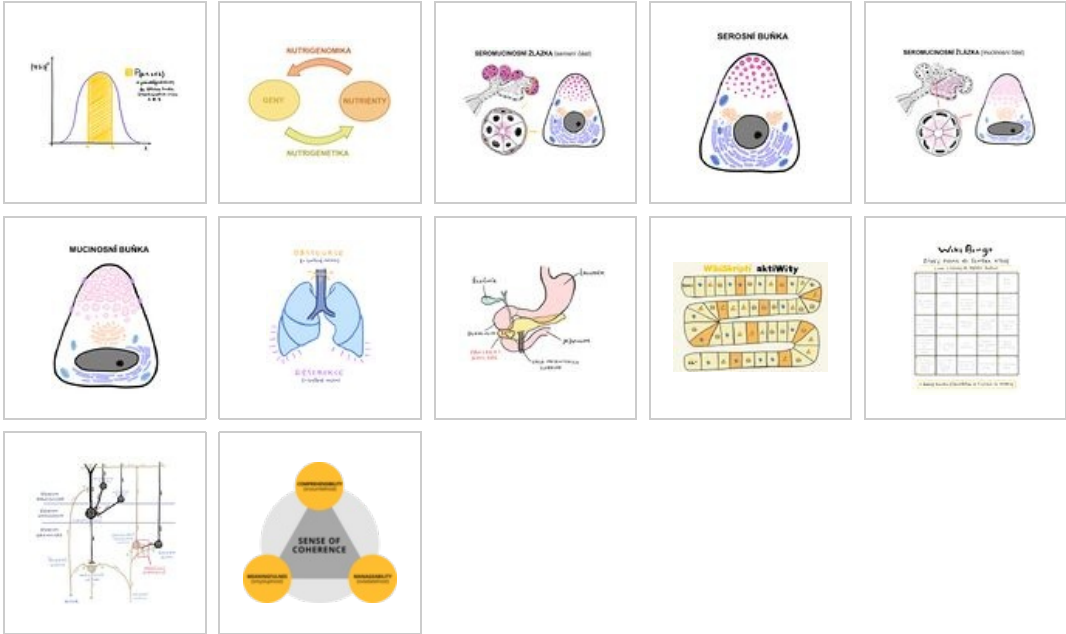


Uživatelka:Bara.kapustova/Pískoviště

Meine výtvary 🧐



- Nutrigenomika a Nutrigenetika
- Salutogeneze

Vzor referencí a jiných srand

Typ = článek: Prokalcitonin

$$K_{eq} = \frac{[C]^c [D]^d}{[A]^a [B]^b} \tag{1}$$

⚠ Šablona "Cave"

💡 **Tip: Šablona "Tip"**

Šablona "Poznámka"

Šablona "Příklad"



Pokud tady půjdeš, dostaneš flákanec! [Expand]

Tajemství (pro více informací rozbalte) [Expand]



Zvýrazňovač!!!

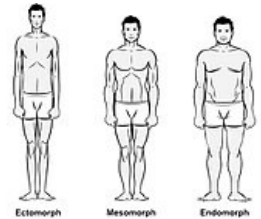
Podtržítka

Somatotypy

Somatotypy jsou taxonomický systém^[1] rozlišující 3 typy lidské postavy:

- ektomorf
- mesomorf
- endomorf

Každý typ postavy je charakterizován specifickým vzhledem, metabolismem i predispozicemi pro různá onemocnění. [2]



Somatotypy




Klasifikace

S konceptem somatotypů si pohrával již K. Ernst v 19. století - rozlišoval **astenický, normostenický a hyperstenický** typ. Později na něj navázal E. Kretschmer, který zavedl označení **leptosomní, mesosomní a pyknický**.^[3]

S rozdělením na ektomorfa, mesomorfa a endomorfa přišel W. H. Sheldon. Jednotlivé typy pojmenoval podle **3 zárodečných listů**:

- ektoderm - základ pro kůži a nervový systém (→ ektomorf)
- mesoderm - svaly, kosti (→ mesomorf)
- endoderm - trávicí trakt (→ endomorf)^[1]

Klasifikace na somatotypy nepočítá s tím, že by byl člověk striktní ektomorf, mesomorf nebo endomorf. Sheldon zavedl systém **bodování**, podle kterého lze u každého určit, do jaké míry je v jeho postavě každý ze somatotypů zastoupen. V každé kategorii lze získat 1 až 7 bodů. Body jednotlivých "čistých" somatotypů jsou uvedeny v tabulce. Boduje se např. výška, hip-to-waist ratio, obvod pasu atd. Většina lidí však má určité zastoupení všech tří somatotypů. ^[4]

	E. Kretschmer	W. H. Sheldon	body	Charakteristika
	leptosomní	ektomorf	1-1-7	vysoký, štíhlý, křehká kostra, méně vyvinuté svalstvo, rychlý metabolismus
	mesosomní	mesomorf	1-7-1	svalnatý, atletický, široká ramena, úzký pas, rychle nabírá svalovou hmotu, aniž by nabíral tuk
	pyknický	endomorf	7-1-1	robustnější tělesná stavba, široký pas, boky i ramena, pomalý metabolismus, jednoduše přibírá na váze, zejména tuk

Praxe

Kretschmer i Sheldon zkoumali, jak souvisí somatotypy s psychologickými aspekty osobnosti (temperament, charakteristické vlastnosti). To je však v dnešní době zastaralý koncept. ^[5]

V dnešní době je teorie somatotypů používána spíše v okruhu osobních trenérů a posiloven. Slouží jako pomůcka pro sestavování personalizovaných tréninkových plánů a diet. V medicíně mají somatotypy pouze orientační význam. Bylo však prokázáno, že každý z typů má jisté predispozice k rozvoji určitých onemocnění:

- **Ektomorf:** osteoporóza, slabý imunitní systém
- **Mesomorf:** kardiovaskulární onemocnění, hypertenze
- **Endomorf:** obezita, DM 2. typu, metabolický syndrom, spánková apnoe, kardiovaskulární onemocnění^[6]

Odkazy

Související články

Externí odkazy

- Somatotyp

Použitá literatura

- CARTER, J. E. Lindsay a Barbara HONEYMAN HEATH. *Somatotyping - development and applications* [online] . 1. vydání. New York : Cambridge University Press, 1990. Dostupné také z <https://books.google.cz/books?id=eYDO0Yr3droC&pg=PR3&hl=cs&source=gbs_selected_pages&cad=1>. ISBN 0-521-35117-0.

Reference

- Somatotyp
- CARTER, J. E. Lindsay a Barbara HONEYMAN HEATH. *Somatotyping - development and applications* [online] . 1. vydání. New York : Cambridge University Press, 1990. Dostupné také z <https://books.google.cz/books?id=eYDO0Yr3droC&pg=PR3&hl=cs&source=gbs_selected_pages&cad=1>. ISBN 0-521-35117-0.
- zdroj?
- SHELDON, W. H.. *Atlas of men : A guide for somatotyping the adult male at all ages*. 1. vydání. Michigan University : Harper, 1954. ISBN 9780598636027.
- zdroj?
- MALINA, R. M. a P. T. KATZMARZYK. Somatotype and cardiovascular risk factors in healthy adults. *American journal of human biology : the official journal of the Human Biology Council* [online]. 1997, vol. 9, no. 1, s. 11–19, dostupné také z <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28561486/>>. ISSN 1520-6300. PMID: 28561486 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28561486>).DOI: 10.1002/(SICI)1520-6300(1997)9:1<11::AID-AJHB3>3.0.CO;2-T (<http://dx.doi.org/10.1002/2F%28SICI%291520-6300%281997%299%3A1%3C11%3A%3AAID-AJHB3%3E3.0.CO%3B2-T>).