

# Типы фигур. Силуэты в одежде

Орлович Дарья  
6 «А» класс

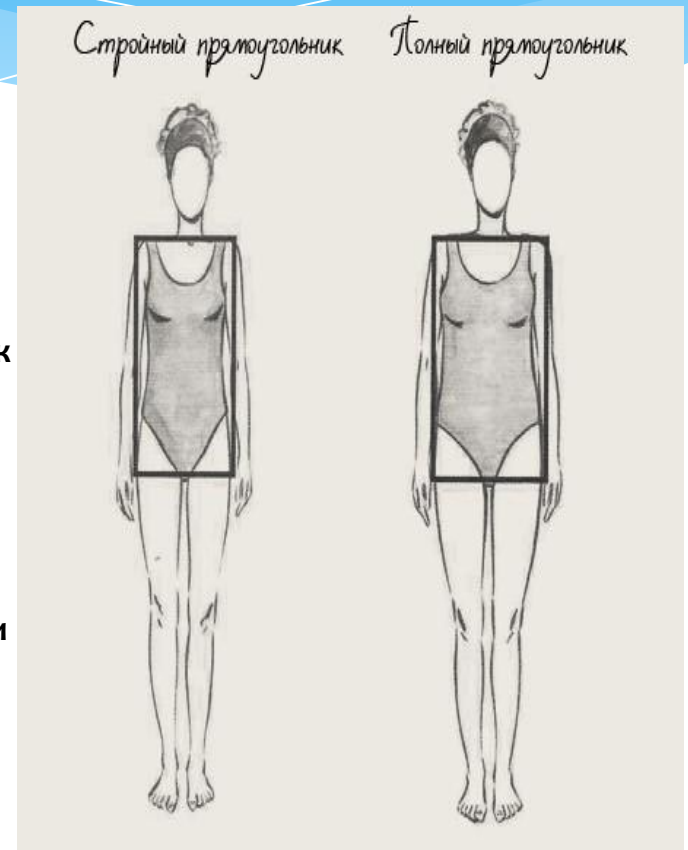
## Типы женских фигур

Тип фигуры и форма тела человека зависит от физических особенностей. Как минимум можно выделить четыре группы, описывающие структуру скелета: **прямоугольник**, **треугольник** (**яблоко**), **груша**, **песочные часы**. Это самые распространенные **типы фигур женщин**. Хотя существует и другие вариации, например ромб, круг и так далее, но на самом деле все их можно свести к четырем типам фигур.

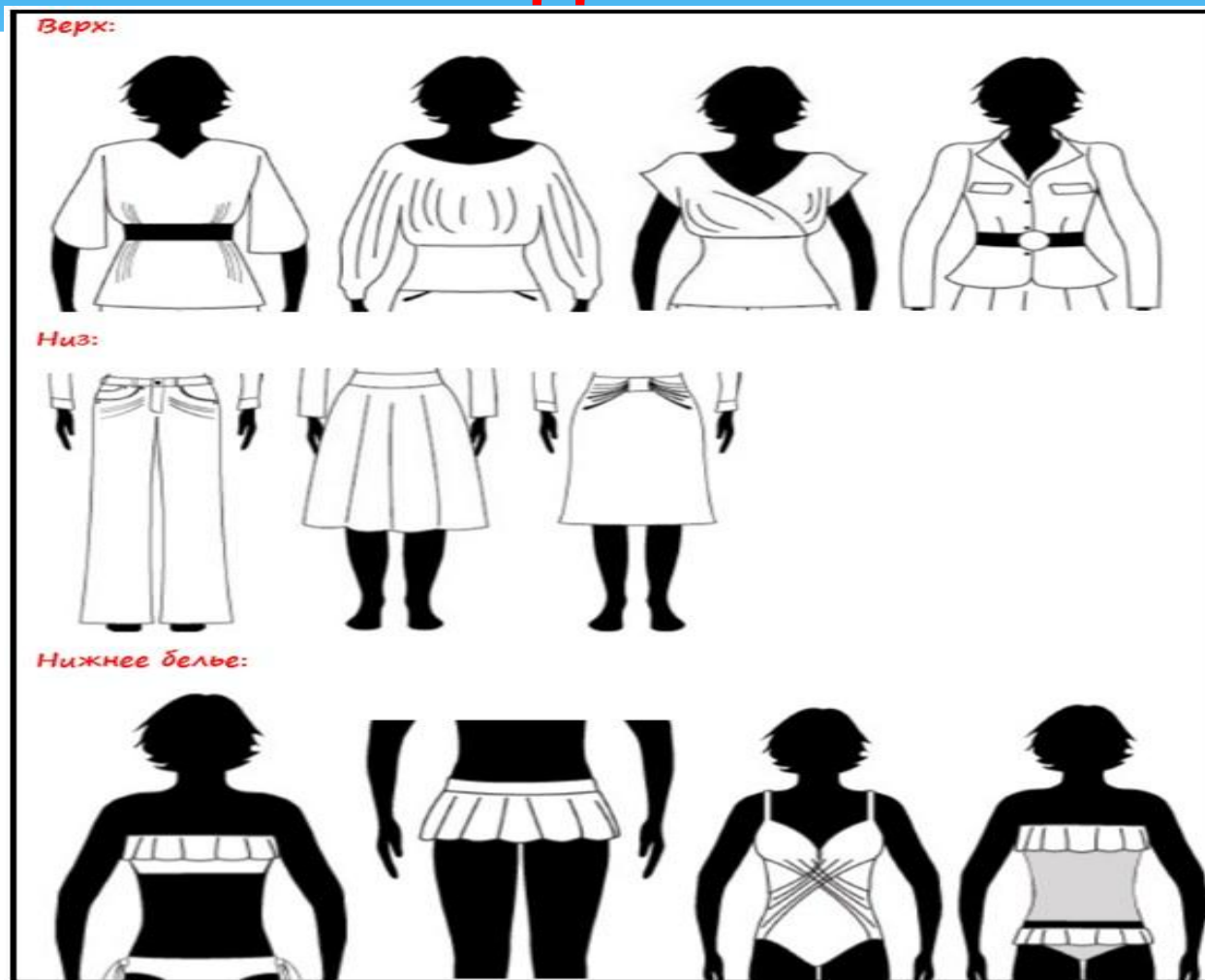


# Тип фигуры «Прямоугольник» (банан, линейка)

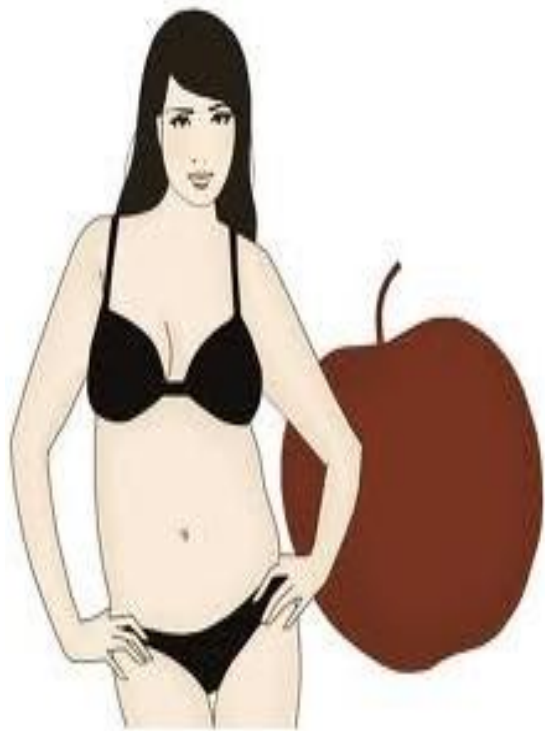
- \* Склонен к худобе и стройности.
- \* Плечи, бедра и талия почти одинакового размера.
- \* Слегка втянутый живот.
- \* Имеют тенденцию набирать вес на животе и нижней части тела, но при этом не толстея в руках. Обычно это [эктоморфы](#).
- \* Примеры размеров: 86-76-89, 91-84-94, 101-91-107 (см).
- \* У типа фигуры «Прямоугольник» почти одинаковая ширина плеч и бедер, а талия слабо выражена, благодаря чему фигура имеет прямоугольный вид. Обычно люди с таким строением тяготеют к худобе и стройности, и иногда испытывают проблемы при попытках набрать вес, однако не всегда.
- \* Если питание не сбалансировано, или недостаточно физической нагрузки, то и они толстеют. Чем больше жира, тем менее заметны мышцы, формирующие стройное тело, и тем более прямоугольным оно кажется. Так как люди, с прямоугольным типом фигуры имеют тенденцию накапливать жир в основном в области живота, то основная проблема — выступающий живот и талия.
- \* Поэтому основной задачей будет — сбросить жир на животе и укрепить его мышцы. Для этой цели можно объединить диету с низким содержанием жира, аэробику и тренировки для мышц пресса и боков. Из аэробных нагрузок можно выбрать ходьбу и бег трусцой три раза в неделю. Это поможет похудеть в талии.



# Общие советы в подборе одежды выглядят так.

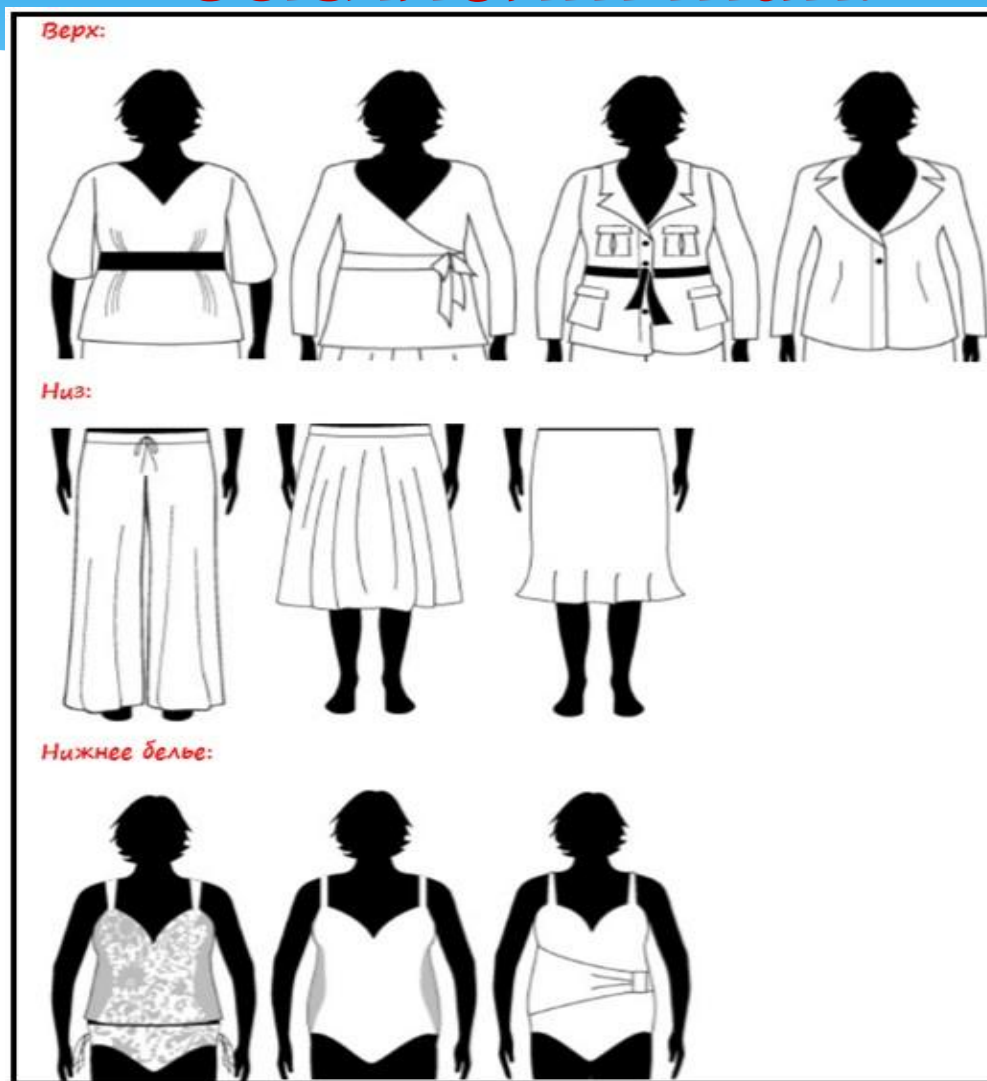


# Тип фигуры «Треугольник» (яблоко, алмаз)



- \* Плечи шире бёдр (обычно встречается у мужчин).
- \* Верхняя половина тела больше нижней.
- \* Стройные бедра и ноги.
- \* Большая грудная клетка и живот.
- \* Склонны к набору веса выше или ниже талии.
- \* Обычно это [мезоморфы](#) или [эндоморфы](#).
- \* Примеры размеров: 101-91-84, 91-81-76, 86-76-74 (см).
- \* У типа фигуры «Треугольник» плечи значительно шире бёдер. Это как правило люди со спортивным телосложением, узкими бёдрами, стройными ногами и массивной верхней частью тела, которая чуть короче нижней части. Наиболее часто встречается среди деловых женщин и спортсменов. Талия либо незаметна, либо слегка широкая.
- \* Жир тоже часто скапливается в верхней части тела: руки, спина, грудь, живот. Сброс веса часто не приводит к желаемому результату, по той причине, что массивная верхняя часть и широкие плечи в большей степени являются костной структурой, нежели результатом накопления жира. Чтобы сбалансировать форму тела, нужно увеличить мышечную массу в нижней части тела — на ягодицах и бёдрах. А чтобы придать телу подобие «песочных часов» — убрать жир на животе с помощью упражнений.
- \* В тренировках для верхней части тела вам следует сделать упор на относительно большие силовые нагрузки и отягощения с небольшим числом повторов. Например можно использовать два разных упражнения на одну и ту же группу мышц, которые идут одно за другим без отдыха. Для укрепления нижней части тела вам подойдут любые виды аэробных упражнений, нацеленные на крупные мышцы ног, т.к. именно эти мышцы увеличивают бедра. Например: лестничный тренажер, велосипед, лыжи, [беговая дорожка](#) с наклоном, гребной тренажер, приседания.

# Общие советы в подборе одежды выглядят так.

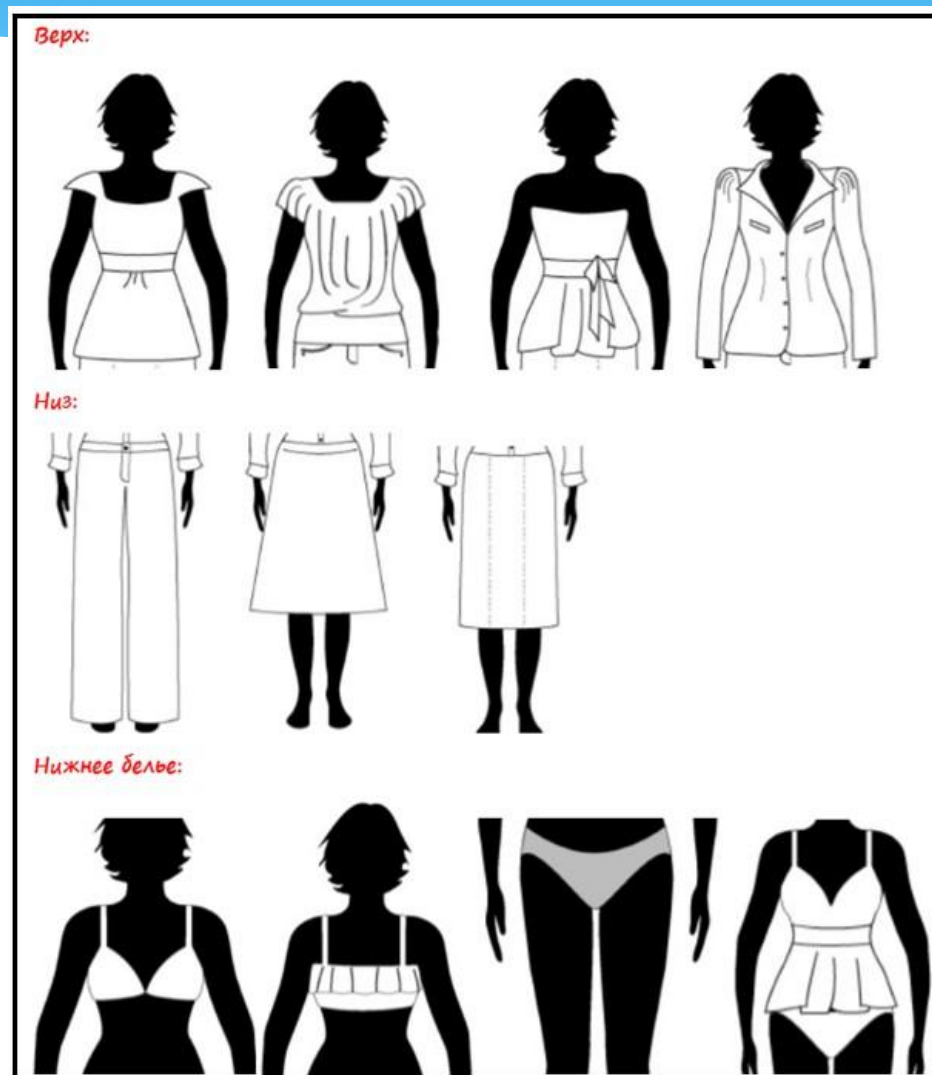


# Тип фигуры «Груша» (ложка, конус, перевернутый треугольник)

- \* Нижняя часть тела больше чем верхняя.
- \* Плечи уже бедер (обычно у женщин).
- \* Склонны набирать вес ниже талии.
- \* Небольшой торс, плоский живот, отличный пресс.
- \* Обычно это **эндоморфы**.
- \* Примеры размеров: 81-71-99, 86-76-96, 91-76-112 (см).
- \* Обычно у людей с типом фигуры «Груша» бедра шире плеч, а верхняя половина тела немного длиннее и уже нижней. Талия бывает узкой или средней, иногда занижена, но в целом неплохо выражена. Ноги ширококостного телосложения, в то время как руки узкокостного.
- \* Жир как правило откладывается на животе, ногах — бедрах, икрах, ягодицах, иногда в талии. Чем полнее человек, тем более треугольная у него форма тела, однако с уменьшением веса и похудением, фигура «груш» становится довольно красивой. Кроме того очень важна осанка — если она прямая, то и всё тело выглядит привлекательно, а если вы сутулитесь то тут же все недостатки формы тела становятся очень заметными.
- \* Так как у вашей формы тела основная проблема — излишнее количество жира в нижней части, особенно на ногах, то вам рекомендуются упражнения для ног, которые изолированно влияют на определенные мышцы, которые вы хотите подчеркнуть. А также комплексные упражнения, заставляющие работать несколько мышц, чтобы в целом убрать жир с ног и бедер. В этом очень поможет **бег трусцой на длинные дистанции**.
- \* Главное, на чем вам следует сосредоточиться — **похудеть в бедрах**. Но в то же время не забывайте о верхней части тела, так как она небольшая и хрупкая. Можно поработать и над ней, чтобы привести тело в баланс и визуально выправить верхнюю и нижнюю часть тела, сместив акцент с **больших бедер**.
- \* Из плюсов этого типа женской фигуры можно выделить то, что у «груш» плечи и спина всегда остаются женственными — хрупкими и узкими, лицо как правило не полнеет, а талия обычно хорошо выражена.



# Общие советы в подборе одежды выглядят так.





# Тип фигуры «Песочные часы»

Верхняя и нижняя часть тела хорошо сбалансированы.

Бёдра и плечи почти одного размера.

Сужение в талии (> 15 см).

Набирают вес по всему телу, особенно в области груди и бёдер.

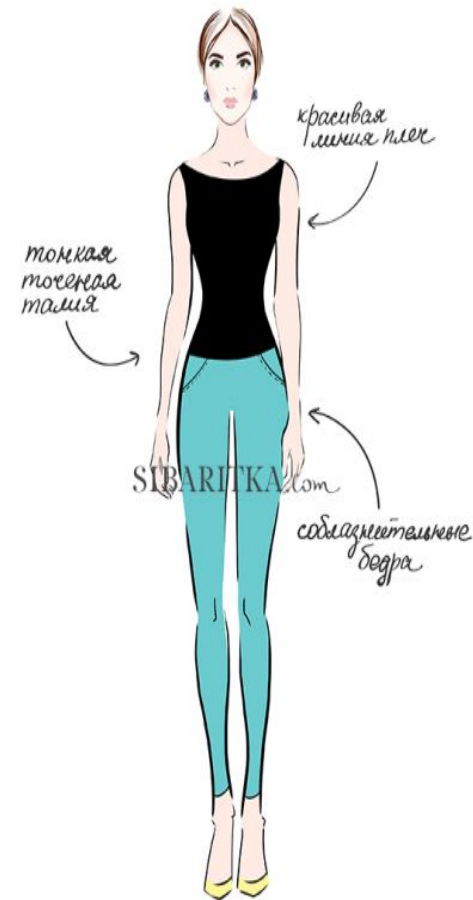
Часто это [эндоморфы](#) или [мезоморфы](#).

Типично женская форма.

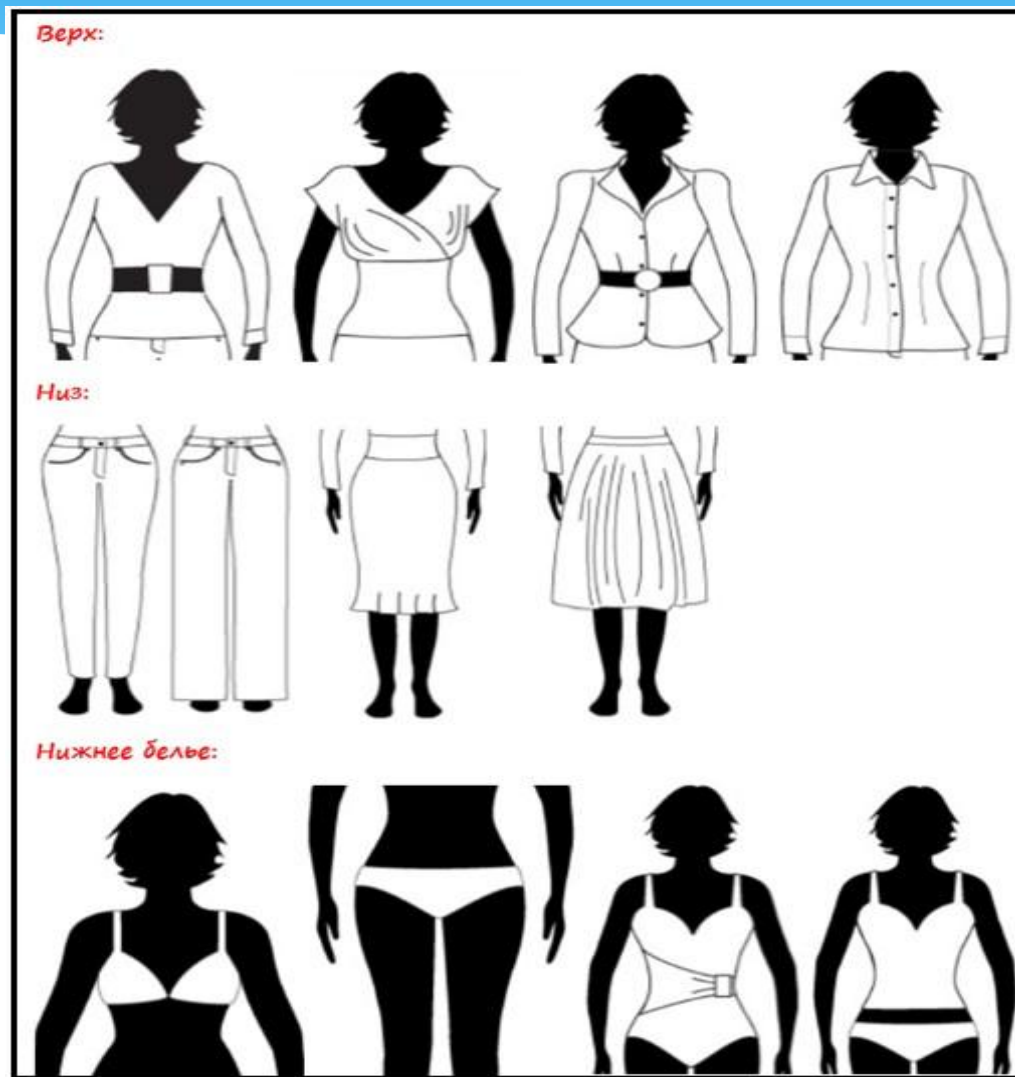
Примеры размеров: 81-66-84, 84-69-89, 91-76-97 (см).

У типа фигуры «Песочные часы» узкая талия и примерно одинаковый объем бедер и груди. Иными словами это классическая, пропорциональная, хорошо сложенная женская фигура. Любой дисбаланс и недостатки как правило довольно легко исправляются контролем над весом.

Лишний жир может откладываться в разных местах, но обычно это происходит в области груди и бедер. Но если жир на груди лишь добавляет женственности, то [жир на бедрах](#) приводит к так называемым «ушам на бедрах» - жировым отложениям на внешней стороне бедер. Поэтому необходимо **сбалансировать питание**, чтобы поддерживать [нормальный процент жира в организме](#), который бы подчеркивал всю вашу красоту, плавность линий, и в то же время не был избыточным.



# Общие советы в подборе одежды выглядят так.





**Спасибо за внимание!**