

# Типы женских фигур

Сложно найти девушку, которая не хотела бы изменить что-то в своем физическом облике. Одни хотят поменьше ягодицы и бедра, другие большую и пышную грудь, третьи плоский и рельефный живот. Все дамы стремятся к идеалу, который они нашли для себя среди звезд или спортсменок. И это отлично, когда есть пример для подражания. Но, к сожалению, есть такое понятие, как «тип женской фигуры», и, если Ваш тип фигуры отличается от типа фигуры Вашего идеала, вполне вероятно, что Вам так и не удастся достигнуть желаемых форм. Что же такое тип фигуры и почему он является препятствием на пути к идеалу?

Итак, не будем забывать, что помимо образа жизни на внешний вид девушки оказывает огромное влияние генетика, т.е. изменения, которые передаются из поколения в поколение конкретно в ее семье. И естественно, если девушка хочет где-то похудеть, где-то поднабрать, она меняет свой образ жизни, т.к. второе ей изменить не под силу. Но, на пути к совершенству, не каждая дама помнит о том, что написано ей на роду, что в конечном итоге приводит к разочарованию. Более того, тип фигуры сильно влияет на систему тренировок. Но, давайте не будем тянуть и скорее познакомимся с типами женской фигуры:

1. Груша, строением напоминает букву А. Лишний вес у данного типа девушек располагается в области ягодиц и бедер, талия, грудь и руки при этом остаются небольшого размера. Как правило, этому типу присущ ярко выраженный целлюлит.  
Для коррекции фигуры на тренировках следует сделать упор на расширение спины и плеч, а так же кардионагрузки, которые помогут справиться с излишними отложениями в области бедер и ягодиц.
2. Перевернутый треугольник, строением напоминает букву V. Плоские ягодицы этого типа фигуры компенсируют широкие плечи, тонкая талия, стройные ноги и пышная грудь. Как правило, жир у девушек такого типа откладывается в области живота и рук.  
Для коррекции фигуры следует больше приседать и делать выпады, увеличивая ягодичные мышцы. Если говорить о кардио, то подойдет тренировка на эллипсе, которая так же поможет укрепить ноги.
3. Прямоугольник, строением напоминает букву Н. Девушки этого типа имеют спортивное телосложение, небольшую грудь, плоские ягодицы, практически не имеют талии.  
Для коррекции фигуры необходимо тренировать мышцы пресса, свести кардиотренировки к минимуму, активно тренироваться с отягощением, прорабатывая все группы мышц.
4. Песочные часы, строением напоминает букву Х. Этот тип девушек обладает пышной грудью, округлыми ягодицами, стройными ногами и изящной талией.  
Для коррекции фигуры достаточно совмещать кардиотренировки с занятиями с отягощением, в этом случае внешний вид будет еще более привлекательным.
5. Овал, строением напоминает букву О. Обладательницы этого типа фигуры имеют большую грудь, узкие бедра, плоские ягодицы. Как правило, они небольшого роста, а лишний жир откладывается у них в области живота и талии.  
Для коррекции фигуры необходимы постоянные кардиотренировки. На силовом тренинге обязательно надо прорабатывать ягодичные мышцы и ноги ( становая тяга, присед).

Ну вот, мы и познакомились с самыми распространенными типами женской фигуры. Выбирайте себе пример для подражания среди звезд и атлетов Вашего типа, и тогда у Вас будет стимул для работы над собой.

Автор: CandyBenchmark

Источник: <http://www.paladincenter.ru/>