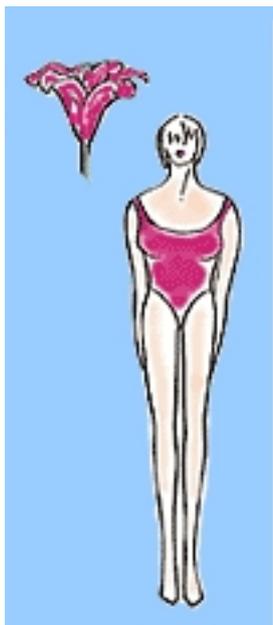


Тип фигуры «V» или «Перевернутый Треугольник»

Автор: admin

12.11.2011 21:10 - Обновлено 12.11.2011 21:13

Тип «V» или «Перевернутый Треугольник»



Фигура данного типа телосложения была бы идеальной, если бы не широкие непропорционально фигуре плечи

Данный тип фигуры обусловлен одной значительной особенностью: фигура женщины данного телосложения была бы идеальной – маленькая грудь, осиная талия, небольшие бедра, длинные ноги, если бы не

одно «НО»

- широкие непропорционально фигуре плечи. Из-за чего внешний образ женщины выглядит массивно. Жировые отложения производятся в основном в районе плечи, рук и шеи.

Для приближения параметров тела к желаемым, идеальным, данному типу фигуры следует уравновесить верх тела и низ с помощью силовых упражнений. При этом необходима максимальная весовая нагрузка при небольшом количестве подходов.

К физическим упражнениям данного типа относятся:

- все виды аэробной нагрузки с утяжелением;
- велотренажер;
- лыжный тренажер (или лыжный спорт) ;
- ходьба с утяжелителем;

- беговая дорожка.

Помимо физической нагрузки необходимо придерживаться определенных **правил в питании**

Рацион дня для данного типа фигуры преимущественно должен состоять из сложных углеводов (круп, каш, макарон и т.д.), овощей и фруктов. При этом белковую пищу лучше ограничить и с красного мяса перейти на белое – птицу и рыбу. Завтрак должен быть легким, а ужин наоборот обильным.

В связи с тем, что нижняя часть фигуры является идеальной, необходимо подчеркнуть данные достоинства правильно подобранной **одеждой**.

Блузки следует выбирать с V-образным вырезом, желательно использовать вертикальную полоску, что зрительно сделает плечи уже. Нижняя часть одежды должна облегать тело, но не зауживаться к низу, и подчеркивать идеальные пропорции. В цвете при выборе верхней части одежды лучше отдавать предпочтение темным оттенкам, при выборе нижней (юбок и брюк) – более светлой. При этом ткани использовать более жесткие, строгие.

Из **аксессуаров** больше подойдут украшения угловатых форм, в том числе браслеты, серьги и туфли.

Необходимо помнить, что **акцентом данного типа фигуры являются стройные ноги, которые нужно выигрышно подчеркнуть**.