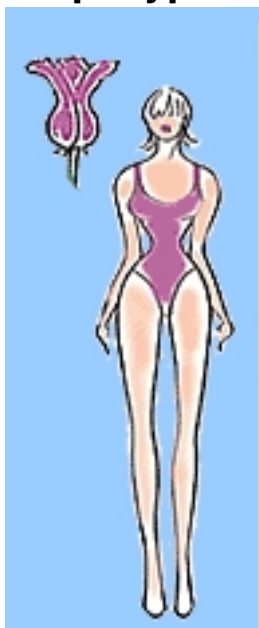


Тип фигуры «Х» или «Песочные Часы»



Данный тип фигуры считается идеальным

Этот **тип фигуры считается идеальным**, в котором соблюдены все пропорции женского тела – объем бедер равен объему плеч, при этом четко очерчена талия. Даже при значительной прибавке, излишний вес откладывается пропорционально, преимущественно в бедрах и груди.

Единственным недостатком, от которого может пострадать фигура, это появление своеобразных «ушей» в районе бедер при наборе веса.

Для восстановления формы обладательницам данного типа фигуры, как правило, необходимо чуть подкорректировать режим питания и укрепить мускулатуру.

Физические упражнения должны давать равную нагрузку, как на плечи, так и на ноги, и включать в себя:

Тип фигуры «Х» или «Песочные Часы»

Автор: admin

12.11.2011 21:08 - Обновлено 12.11.2011 21:12

- бег;
- степ;
- аэробные упражнения;
- поднятие ног в положении лежа /стоя;
- качание пресса с закреплением ног;
- качание спины с закреплением ног;
- упражнения на руки с гантелями;
- танцы.

В **питании** особых ограничений у данного типа фигуры нет, однако этим не стоит злоупотреблять.

В **одежде** следует вбирать такие фасоны, которые выигрышно бы подчеркнули талию.

В качестве *аксессуаров* удачно подойдут широкие пояса. Стиль при этом приветствуется любой – как спортивный, так и романтический или деловой. Среди тканей необходимо отдать предпочтение эластичным, обтягивающим фигуру или струящимся и легким материалам.

Одежда должна быть утонченной и выигрышно показывать все достоинства данного типа.