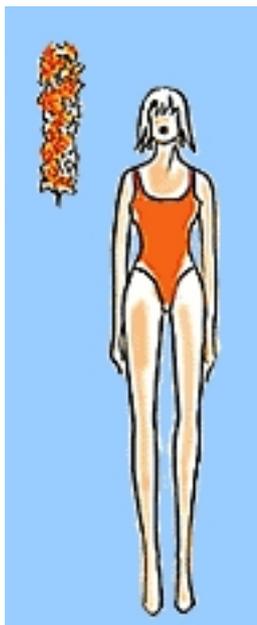


Тип «Н» или «Прямоугольник»



Особенностью данного типа фигуры является практически одинаковые объемы плеч, талии и бедер

Особенностью данного типа фигуры является практически одинаковые объемы плеч, талии и бедер. В большинстве случаев обладательницы данного типа склонны к полноте, но, худея, становятся намного ближе к идеальному типу «Песочных часов», нежели чем остальные типы фигур.

Основной **проблемой данной фигуры** является живот и широкая талия.

Решением данной проблемы в сфере **физических упражнений** являются:

- бег и быстрая ходьба;
- качание пресса, лежа с закреплением ног;
- качание мышц спины с закреплением ног;
- поднятие коленей к животу лежа;
- хула-хуп;
- плавание.

Тип фигуры «Н» или «Прямоугольник»

Автор: admin

12.11.2011 21:08 - Обновлено 12.11.2011 21:13

Помимо физических упражнений данному типу фигуры необходим жесткий контроль калорий

. Рекомендована низкоуглеводная

диета

или

диета

, богатая белковой пищей. Однако от молочного белка лучше отказаться.

В **одежде**, подходящей для данного типа, лучше отдать предпочтение грубым, массивным тканям с нечеткими геометрическими линиями и узорами, выигрышно «вырисовывающие» талию. Однако при выборе одежды необходимо быть предельно осторожными и обратить внимание на классический стиль с заниженной посадкой талии. Вырезы на блузах должны быть либо овальной, либо квадратной формы; рукав - коротким, либо отсутствовать вообще. Неотъемлемый *атрибут* – ремень.

Важно помнить, что **акцент для данного типа фигуры вы необходимо ставить на груди и ногах, нежели на талии и бедрах.**