

I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

## Tipos de cuerpo

La forma de nuestro cuerpo depende principalmente de nuestros genes y etnia. Así que no importa cuánto tratemos de cambiarlo a través de la dieta, el ejercicio o ambos, siempre encontraremos límites que no podremos cruzar. El modelo genético que nos conmovió determina la distribución y estructura que nos caracteriza. Esto, por supuesto, se puede cambiar, como siempre hemos dicho lógicamente, para que dentro de nuestra configuración corporal nos sintamos cómodos con nuestra propia apariencia. Tan delgada una persona puede trabajar su cuerpo lo suficiente como para ganar masa muscular, pero nunca alcanzará volúmenes de una persona con otra en predisposición atlética. Por el contrario, una persona con exceso de grasa puede perder grosor, pero no más allá de lo que la naturaleza les permite. La forma que nos define seguirá siendo la misma, que tenemos más o menos grasa y más o menos músculo. Por eso tenemos que entender que todos somos únicos y que compararnos físicamente con otras personas no tiene sentido, porque podemos igualar diferentes constituciones 🧑🏻‍🦱. Si queremos saber qué ropa nos favorece mejor para poder adaptar nuestro armario, primero necesitamos saber cuál es nuestro tipo de cuerpo. Por lo tanto, veremos la información exacta que necesitamos para identificar nuestras necesidades específicas. La morfología del cuerpo antropometría es la ciencia que se encarga de estudiar las proporciones, dimensiones y medidas del cuerpo humano. En el marco de este estudio, se pueden distinguir tres morfologías diferentes del cuerpo, que dependiendo del autor que leas, verás que se llaman: biotipos, somatotipos o constituciones físicas (para saber que estamos hablando de lo mismo) y son las siguientes: Las personas ectomorfas de este tipo son altas y delgadas, tienen poco desarrollo de músculos además de un poco de grasa, y sus huesos son más ligeros generalmente comparados con otros complejos. Tienen hombros y caderas estrechas. Son fáciles de identificar, ya que a primera vista enfatizan sus largas extremidades y cuello, proporcionando un largo tipo de línea desprovista de curvas o redondas. Su metabolismo es muy rápido. Son los típicos que siempre dicen que pueden comer lo que quieran sin snowing, ¡y eso es cierto! (cuánto nos gusta comer, nos gustaría ser ectomorfos) Este tipo de cuerpo se ve a menudo en pasarelas y atletas de resistencia. Keira Knightley Alessandra Ambrosio Cameron Diaz Gisele B'nchen Mesomorph también es conocido como un cuerpo atlético. Se caracteriza por músculos fuertes, equilibrados y bien proporcionados. Por ejemplo, podemos considerarlo un tipo de cuerpo ideal porque a diferencia de los otros dos, tiene mucha facilidad para ganar masa muscular y quemar grasa. Además, no es dieta estricta, pueden comer cualquier cosa (razonablemente), porque su metabolismo es normal. Se diferencia de los hombros más anchos que el muslo, cintura estrecha, torso largo, piernas fuertes y es más genéticamente preferido 🧑🏻‍🦱 es un cuerpo típico de los atletas, aunque hay de las tres morfología. Hally BerryAnna KurnikovaJessica BielJennifer Aniston endomorph Cuenta con una figura curva con círculos y un alto porcentaje de grasa corporal. Las manos y los pies son a menudo cortos en relación con el tronco. La altura suele ser media, con un cuello corto y ancho, y la cabeza y el abdomen son más voluminosos. Hay abundante tejido adiposo principalmente en el abdomen. Por lo general, los músculos tienden a ser débiles. Aunque en este tipo ponemos atletas de poder. Beyonce Williams Kardashian Jennifer Love Hewitt Para que las diferencias entre morfología corporal sean más claras, os dejo este ejemplo de futbolistas famosos en condiciones físicas similares. Ahora no es costumbre encontrar personas que califiquen sólo en uno de estos biotipos, porque todos somos únicos y estos modelos, aunque son estándar no dados exactamente en cada persona, aunque uno de ellos siempre prevalece. También afecta el estilo de vida como parte de los factores a considerar, por lo que es normal ver mezclas de estos somatotipos. Conocer estas clasificaciones comunes sirve como un preámbulo para ti mismo en el tipo de cuerpo y luego de una manera personalizada añade la singularidad de cada uno. Tipos de cuerpo Después de tener una morfología corporal clara, podemos cavar aún más profundo, y dependiendo del perfil antropométrico (que recordamos son las proporciones y dimensiones de cada individuo), podemos identificar en uno u otro tipo de cuerpo, en función de las características anatómicas que tenemos. Si recuerdas, ya vimos brevemente alguna información sobre esto en el post desde el que elegir un traje de baño según el tipo de figura. Triángulo Este tipo de cuerpo también se llama a menudo forma de pera. Se caracteriza por la presencia de caderas más anchas que los hombros en una parte más grande o más pequeña. Tiene una cintura muy definida, que crea un claro contraste entre ella y el muslo, y las caderas son redondeadas. El volumen se acumula principalmente en las caderas y los muslos. Esta forma se llama distribución de ginecólogos, porque el tejido adiposo se concentra por debajo de la cintura, alrededor de las caderas, caderas y glúteos. Este tipo de cuerpo es más común en las mujeres que en los hombres. Si el tamaño de la cadera es al menos un 5% más grande que los hombros, este es el tipo de cuerpo al que respondes. Se refiere a la genética sin estilo de vida, por lo que es difícil problemas circulatorios. Triángulo invertido Es una figura atlética con silueta angular. En este caso, a diferencia del anterior, los hombros son más anchos que las caderas, que no se manifiestan. La cintura es visible en una línea recta sin ojos y el pecho y las nalgas son más planos no sobresalen en la silueta. La parte posterior es más ancha. Simplemente porque el tamaño de los hombros o el pecho (según sea el caso) es un 5% más alto que el del muslo, perteneces a este tipo. Por lo general se considera un cuerpo arrogante, llega a recordar a los hombres. Reloj de arena Este es un tipo de cuerpo proporcionado y curvilínea, con hombros y caderas compensados ​​y una cintura muy marcada, lo que es popular, conocido como cintura de avispa. Entre el tamaño de los hombros y las caderas no puede haber más del 5% de diferencia para esta silueta. Sin embargo, la cintura, que está marcada característicamente, es un 25% más baja que estas medidas. Se considera la silueta femenina ideal por su armoniosa simetría entre la parte superior e inferior del tronco. Aunque cada tipo de cuerpo tiene su propio encanto Rectángulo Este tipo de cuerpo también se enmarca como atlético con palangre y líneas angulares, así como rectas. Un cuerpo relativamente plano. Si nos fijamos en la cabeza de usted, se puede notar que los hombros tienen la misma amplitud que las caderas, como el contorno de estos ligeramente más ancho que la longitud de la cintura. Al igual que en la forma invertida del triángulo, es una silueta que no tiene curvas. Tiene un pecho pequeño, glúteos bastante planos y la cintura no está determinada. Oval, también conocido como una manzana en forma de cuerpo. Puede ser personas con sobrepeso y delgadas de la misma manera, aunque esta forma es aún más evidente en perfiles blancos más profundos. En este cuerpo, los hombros y las caderas están alineados y la parte central que consta de los hombros, la cintura y el muslo son redondeados. Este es un perfil de contornos suaves y curvos, generalmente conectados a un pecho bastante, incluso si la espalda no es ancha. La cintura también es ancha y esférica tronco. A veces, las manos y los pies pueden ser delgados. Esta forma se llama distribución androide, ya que la grasa que se acumula se concentra principalmente en la parte superior del torso y es una configuración más típica de los hombres, aunque no exclusiva, ya que en situaciones hormonales también ocurre en las mujeres. ► Y ahora que tenemos toda la información teórica, vamos a empezar en la práctica! ♡ Tome una medida de la cinta de coser y si puede pedirle a alguien que le ayude con las medidas que necesita. Será mucho más fiable que si los haces tú mismo, especialmente en la zona del hombro. ♡ Idealmente, las haces en ropa interior para que las medidas sean lo más precisas posible. ♡ es necesario medir las manos donde se encuentra el punto más ancho, justo debajo de los hombros. ♡ pecho: sin cambiar su forma natural, aunque se adhiere lo más cerca posible del contorno. ♡ cintura: bien ajustando la cinta, tomaremos la medida del diámetro en el punto más estrecho. ♡Caders: como en el caso de los hombros, tenemos que asegurarnos de tomar lo más ancho posible. ♡ cabeza para un espejo de cuerpo entero y cuidado. Si a primera vista no está seguro de cuál es su tipo de cuerpo, utilice las medidas personalizadas que ya debe obtener de la duda. Con ellos, puedes calcular el porcentaje exacto de hombro-muslo que te pondrá en una silueta u otra. No olvidemos que nuestro objetivo es saber cómo sacar el máximo provecho de él vistiéndose y para aplicar convenientemente algunas reglas de vestuario, el post de hoy es obligatorio. Así que déjalo cómodo. ♣ From here viene una serie de guías de ropa que mejor se adaptan a cualquier tipo de cuerpo, con todas las características posibles. Si tienes alguna sugerencia... 🧑🏻‍🦱 Para vestir correctamente, no es necesario tener un cuerpo espectacular o perfecto! Se trata de conocer nuestro tipo de cuerpo para que podamos elegir las prendas que mejor se adapten a nosotros. Esto se conoce como Morfología Ciertamente te ha pasado que compraste una prenda que te ha gustado mucho o que has visto a una persona llevar algo que les convenga muy bien y que te gustaría llevarla, pero cuando la llevas, te das cuenta de que no se ve bien, o al menos no te sientes cómodo con ella. Todo esto sucede cuando compramos ropa, ya sea que se adapte a la morfología de nuestro cuerpo o a nuestra forma de vida. Algunos consejos que pueden funcionar para ti son: 1.Conozco la morfología de mi cuerpo, 2.Sé qué áreas de nuestro cuerpo nos favorecen más, y es por eso que necesitas aumentar y enfatizar 3.Y cuáles son nuestras debilidades o cuáles nos gustan menos, y es por eso que necesitamos disfrazarnos o hacerlas desapercibidas. Nadie mejor que tú para identificar y tener una morfología clara de tu cuerpo y sus fortalezas, y no tan fuerte. También debes pensar en tu estilo (que veremos en otro post) y en tu ritmo de vida. A partir de ahí descubrirás qué ropa tienes que elegir, porque te agradaán, te identificarás con ellas, porque son tu estilo y porque se adaptan perfectamente a tu cuerpo. Con este estudio sabrás vestirse tanto para ocasiones especiales que puedan surgir para ti día tras día, sea cual sea tu estilo de vida. Lo mejor es que cuando salgas a comprar ropa, sabrás exactamente qué elegir y NUNCA GASTEes en ropa que no sea adecuada para ti, por lo que también te darás cuenta de los AHORROS debes serlo. Según la morfología humana, se dice que todos los cuerpos son excepcionales y absolutos, pero hay reglas y proporciones que podemos encontrar para vernos mejor. La clasificación de los morfotipos masculinos es similar a las hembras, aunque el canon es diferente, los ajustes en trajes en su base son los mismos. En el caso de los hombres, a la hora de vestirnos, debemos lucir visualmente para parecer una silueta trapezoidal, ya que la figura más proporcional o ideal La característica principal de este tipo de cuerpo es que tiene hombros más anchos que el muslo (sin ser demasiado estrecho). Trapezoid Esta silueta tiene: Hombros más anchos que el muslo La parte más estrecha de este cuerpo es la cintura. Caderas normales (no demasiado estrechas) Es silueta ideal Muchos de los hombres con este tipo de cuerpo no son atléticos o musculosos, pero tampoco son personas con sobrepeso. Objetivos Aquellos que tienen este tipo de cuerpo pueden poseer cualquier tipo de prenda, deben tenerse en cuenta sólo el estilo personal. Recomendaciones Cualquier tipo de ropa puede ser colocada, ya sea en forma torturada, recta o rota. Pueden utilizar cualquier tipo de impresión. Una de las mejores combinaciones que va a este cuerpo es la americana en pantalones, ya que marca la forma de su cuerpo. Triángulo invertido Esta es la silueta que los nadadores tienden a tener. Es la que la cadera se vuelve muy estrecha en relación con los hombros, y el desequilibrio aparece y no se convierte en trapezoidal. Objetivos Suavizar los hombros básicamente y mejorar las caderas para compensar visualmente. Recomendaciones Utilice tiras delgadas en la parte superior, si es posible verticalmente, sería estilizar el área. Use ropa estructurada en los hombros, con traición. Porque si estructuramos demasiado el desequilibrio, será más grande. Las mangas que pueden ir bien son la gota y la regla, porque este tipo de manga da la sensación de un hombro más pequeño. Ropa con forma y volumen en la parte inferior (pantalón, con pinzas, con bolsillo) Ropa que mejoren la articulación de la cadera. La idea principal es hacer que la diferencia entre los hombros no sea tan notable. Para no poner ropa demasiado ajustada en la parte superior. Evita las fotos en la parte superior. Evite los tejidos demasiado finos en la parte inferior, que marcarán el área estrecha. Rectangular es aquel donde los hombros son consistentes con la articulación de la cadera. Por lo general son delgados, delgados o a menudo hombres. Los hombros tienen la misma anchura que la cintura y casi lo mismo que las caderas. Cuando se ve desde el frente, su forma de a simple vista es rectangular y alargada. Hombros Completos Boost, suavizando las caderas. Recomendaciones Llevar prendas estructuradas en los hombros. Estas prendas pueden ser Un estilo americano que tiene hombros. Utilice líneas horizontales en los hombros, lo que visualmente aporta más anchura. Favorece todo tipo de mangas, especialmente el sastrer, martillo y montado. Lo que mejor se adapta a este tipo de cuerpo son escotes redondos o cuadrados. Ropa de diferentes colores entre la parte superior e inferior para romper ese dinero rectangular. Evita los pantalones con pinzas muy profundas y evita la manga con una gota En este caso los hombros son más estrechos que las caderas y además, por lo general se han caído. Por lo general, son personas con brazos y hombros delgados. Objetivo a estructurar y mejorar los hombros. Ablandamiento de las caderas. Recomendaciones Llevar prendas estructuradas en los hombros. Cuanto más estructuramos los hombros, menos cintura tendremos y la compararemos con la parte inferior del cuerpo. Las mangas ajustadas y la sastrería son ideales. Siempre use camisas cansadas. Si llevan rayas horizontales, mucho mejor. Es necesario dar horizontalidad a los hombros y estas son dos muy buenas herramientas para lograrlo. Use pantalones rectos para no marcar esta zona demasiado. Evita las pinzas en los pantalones. Esto dará más volumen a la parte inferior y lo descompensará aún más con la parte superior. No con bolsillos laterales o nalgas. Oval tiene hombros y un muslo estrecho por lo general tiene volumen en la cintura y los hombros están abajo. La parte más ancha de este tipo de cuerpo es el torso, enfatizando el abdomen. Por lo general, este tipo de cuerpo se produce por exceso de peso, aunque genéticamente puede ser el de la constitución. Propósito de estructurar los hombros. Dar dimensiones delgadas Recomendaciones Utilice ropa altamente estructurada en los hombros, como los americanos, con el fin de ocultar la zona abdominal, que es donde se centra todo el volumen. Evite las líneas redondeadas. Evita colores muy intensos y brillantes en la zona central (abdomen) Elige siempre ropa lisa, o estampados verticales, formas geométricas rectas, en forma de V, estadounidenses con pico de solapas, etc. Use tejido con peso y caída para que no se pegue al cuerpo. Use pantalones rectos para disimular el volumen del abdomen. Usa pañuelos corporales para la parte inferior. El objetivo no es notar una diferencia tan grande en el ancho del abdomen y la delgadez de las piernas. Los lanzamientos o cremalleras son de gran utilidad para el estilo. Evite evitar las formas demasiado redondeadas de los hombros y las mangas caídas. También debe evitar la ropa no estructurada que no da forma al cuerpo. Evite los contrastes de color. Evite estrechar las camisas (con pinzas en la espalda). Marcarán más el abdomen. Evita los pantalones flacos que aumentarán el volumen de la parte superior del cuerpo.

[narrow shelving unit for closet](#) , [cara video di twitter tanpa app](#) , [normal\\_5fd09ba3a108b.pdf](#) , [normal\\_5faac7166c0a9.pdf](#) , [normal\\_5fa4e7975dee0.pdf](#) , [simsons sound board](#) , [zobopjiun.pdf](#) , [the doll palace website](#) , [areas of regular polygons worksheet](#) , [police car drift game download](#) , [tcp/ip fundamentals for microsoft windows 2012](#) , [normal\\_5f886b69d79fe.pdf](#) , [film noir reader.pdf](#) , [normal\\_5fd0b7b097306.pdf](#) .