

# TYPY BUDOWY CIAŁA KOBIETY

Chociaż Twoje naturalne kształty ciała są zdeterminowane przez geny, to inne czynniki, na przykład dieta, styl życia i ćwiczenia, odgrywają istotną rolę w pełnym wykorzystaniu Twoich osobistych atrybutów. Aby wykorzystać własne walory i zastosować odpowiedni program kontroli wagi należy określić i poznać swój typ figury.

## OPIS SYLWETKI W KSZTAŁCIE TUBY



**Tuba**



To figura najbardziej pożądana ze wszystkich. Jest także najłatwiejsza do ukształtowania. Twoje zadowolenie z własnego ciała zaowocuje bardziej pozytywnym podejściem do życia.

Tuba to kształt sylwetki najbardziej i najczęściej pożądanym i będący przedmiotem zazdrości innych kobiet. Pragnienie tego, czego nie posiadamy jest cechą ludzkiej natury. Kobiety o wybujałych kształtach marzą o prostej od góry do dołu sylwetce, te zaś, które ją mają prostą, zazwyczaj pragną mieć zaokrąglone kształty.

Kobieta posiadająca sylwetkę w kształcie tuby ma drobną talię, wąskie biodra i drobne pośladki. I chociaż są to cechy, które chciałyby mieć jabłka, gruszki i klepsydry, to jednak wiele kobiet z taką figurą uważa, że ich odsłonięte ciało pozostawia wiele do życzenia. Nie oznacza to wcale, że powinnaś się wstydzić swej „tubalnej” sylwetki – prawdę mówiąc, wprost przeciwnie. Choć to mało prawdopodobne, że kiedykolwiek będziesz tak ukształtowana jak klepsydra, to masz wyraźną przewagę, polegającą na fakcie, że wszelkie rezultaty najłatwiej osiąga się właśnie przy pracy na Twoją figurą. Pamiętaj o tym, przystępując do zalecanej kombinacji ćwiczeń

## TWOJE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE:

### **Górna część ciała**

Stałą cechą tej sylwetki jest brak wcięć i zaokrągleń. Górna część ciała jest względnie kwadratowa, z drobną klatką piersiową i barkami.

### **Ramiona**

Podobnie jak nogi, ręce mogą być długie i szczupłe, o słabo zaznaczonych krzywiznach lub widocznych silnych mięśniach. Silne ramiona ze sprężystymi mięśniami nadają całej sylwetce sportowy wygląd.

### **Talia**

Szczególnie charakterystyczną cechą sylwetki tuby jest bardzo małe lub nawet brak wcięcia w talii – tułów pozostaje dosłownie równy i prosty od góry do dołu. Może to sprawiać, że sylwetka wygląda na szerszą lub niższą, niż jest w rzeczywistości.

### **Biodra i uda**

Okolica bioder rzadko jest szersza niż talia czy barki. Szczupłe uda często bywają mało kształtne.

### **Dolna część ciała**

Długa, szczupła i często otluszczona figura tuby zwykle ma szczuplejszą dolną połowę ciała, a więc całe nogi. Uwypuklając mięśnie na udach i łydkach, a także wzmacniając stawy skokowe, uzyskuje się lepszy wygląd nóg, które wydają się jeszcze dłuższe i zgrabniejsze.

## CEL ZALECANYCH ĆWICZEŃ:

### **Mocna obręcz barkowa**

Wzmocnienie górnej części ciała pomoże stworzyć wrażenie bardziej kształtnej sylwetki – szersze ramiona nadają tali optyczne wcięcie.

### **Mocne ramiona i ciało**

Sylwetka tuby cieszy się szczupłymi ramionami, są one jednak wiotkie i bezkształtne. Aby wzmocnić i ukształtować mięśnie w górnej części ciała, należy wykonywać ćwiczenia ze sztangielkami z dużą liczbą powtórzeń.

### **Zaznaczenie talii**

Gdy zaczniemy tworzyć kształt litery „V”, pracując nad okolicą barków i klatki piersiowej, osiągniemy także zaznaczenie talii, dzięki wzmocnieniu i spłaszczeniu brzucha.

### **Kształtowanie pośladków**

Niedostatek uwypukleń w dolnej części ciała sprawia, że sylwetka wygląda na bezkształtną. Dążymy do ukształtowania seksownej damskiej pupy oraz optycznego wydłużenia i wyszczuplenia nóg.

## ZDROWE JEDZENIE DLA TWOJEJ SYLWETKI:

Dobra wiadomość dla kobiety o kształcie tuby: w kwestii jedzenia tego, co chcesz, masz o wiele większą swobodę niż kobiety o innych kształtach. Pamiętaj tylko, żeby nie przesadzać. Aby wesprzeć program ćwiczeń, musisz pamiętać o włączeniu węglowodanów, czyli białego pieczywa, makaronów i ryżu, ale są dozwolone ich odpowiedniki z pełnoziarnistej mąki. Postaraj się włączyć do każdego posiłku niewiele ilości białka. Prawdę mówiąc, dieta z przewagą białka może zachęcić Twój organizm do czerpania z własnych zasobów energii, dzięki czemu ciało pozostanie szczupłe, bez uszczerbku dla zdrowia.

Powinnaś pamiętać o spożywaniu posiłku z zawartością złożonych węglowodanów przed i po ćwiczeniach, aby dać „paliwo” organizmowi i uzupełnić spożytkowaną energię. Bez tych powoli uwalniających się źródeł energii możesz się czuć senna i apatyczna, ponieważ Twoja sylwetka ma tendencję do szybkiej przemiany materii. Dla zachowania optymalnego poziomu energii powinnaś każdego dnia spożyć kilka małych obfitych posiłków.

Kobieta o kształcie tuby zazwyczaj cieszy się szybką przemianą materii. Może tracić na wadze nawet wówczas, gdy odżywia się według zasad zdrowej, zrównoważonej diety.

## OPIS SYLWETKI W KSZTAŁCIE JABŁKA



Jabłko 

Ze wszystkich kształtów sylwetki jabłko ma prawdopodobnie najbardziej negatywne konotacje. Nazwa tej sylwetki przywołuje obraz bezkształtnego, pękatego ciała, mało jędrnego i słabo umięśnionego.

W gruncie rzeczy jednak jabłko jest jedną z najpowszechniej występujących sylwetek wśród kobiet i ma bardzo wiele pozytywnych atrybutów.

Kształt ten otrzymał nazwę jabłka ze względu na wymiary górnej części ciała, która jest w pewien sposób większa i bardziej okrągła niż jej dolna część.

Barki, plecy i klatka piersiowa są proporcjonalnie większe od bioder i ud, co daje zaokrąglony, przypominający kształtem wygląd.

Zamiast jednak próbować zmniejszenia rozmiarów górnej części ciała, celem powinno być wzmocnienie i ujędrnienie klatki piersiowej, ramion i górnej części pleców.

Aby wprowadzić optyczne proporcje między górną i dolną częścią ciała, należy skoncentrować się również na biodrach, udach, łydkach i kostkach u nóg. Jabłko ma zazwyczaj fantastyczne nogi: długie i szczupłe, ale mimo to kształtne. Należy pracować nad ich ujędrnieniem, aby wyglądały bardziej seksownie.

## **TWOJE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE:**

### **Ręce**

Jabłko ma dobrze ukształtowane ręce. Nadgarstki i ramiona są stosunkowo delikatne.

### **Klatka piersiowa**

Osiąga spore rozmiary, co nadaje sylwetce ciężki wygląd. Są to partie, w których jabłka najczęściej przybierają na wadze, także właśnie z nich można najłatwiej zrzucić dodatkowe kilogramy.

### **Górna i dolna część pleców**

Szerokie i mocne plecy jabłka mają tendencję do przybierania na wadze i gromadzenia nadmiaru tkanki tłuszczowej, co nadaje im ciężki wygląd.

### **Talia i brzuch**

Talia jest zaznaczona słabiej lub mocniej - zależy to od jędrności leżących pod skórą mięśni. Podobnie jak plecy, talia i brzuch mają tendencję do gromadzenia nadmiaru tkanki tłuszczowej, co sprawia, że sylwetka wygląda na bardziej pękata, niż jest w rzeczywistości, nawet jeśli jabłko nie ma nadwagi.

### **Biodra, pośladki i nogi**

Dolna część ciała u jabłka jest zazwyczaj wielkim atutem. Biodra są dość wąskie w porównaniu z barkami. Pośladki są raczej małe i płaskie, a nogi szczupłe i kształtne. Dzięki temu figura jabłka ma miły dla oka i wdzięczny wygląd.

## **CEL ZALECANYCH ĆWICZEŃ:**

### **Zredukowanie tkanki tłuszczowej**

Kobiety o typowych kształtach jabłka gromadzą nadmiar kilogramów w okolicy talii i brzucha. Należy stosować ćwiczenia spalające tkankę tłuszczową.

### **Używanie mięśni**

Program ćwiczeń spalających tłuszcz wykorzystuje ćwiczenia aerobowe. Zaangażujemy duże grupy mięśni górnej części ciała, by spalić tkankę tłuszczową z ramion, klatki piersiowej i okolic przepony i ukształtować górną część pleców.

### **Ujędrnienie i wzmocnienie górnej części ciała**

Sylwetka jabłka charakteryzuje się silną, szeroką klatką piersiową i takimi okolicami górnej części pleców. Skoncentrujemy się na ukształtowaniu i wprowadzeniu proporcji między górną a dolną częścią ciała.

### **Zwiększenie intensywności ćwiczeń**

Ćwiczenia aerobowe przyspieszają tętno oraz przemianę materii, tak więc organizm znacznie szybciej spala tkankę tłuszczową.

### **Podkreślenie dobrych punktów**

Kobieta o sylwetce jabłka ma fantastyczne nogi. Sprawimy, że będą jeszcze piękniejsze, stosując ćwiczenia, które ujędrnią uda, łydki i kostki nóg.

## ZDROWE JEDZENIE DLA TWOJEJ SYLWETKI:

Niezależnie od jej kształtu doradza się spożywanie pokarmów o najniższym lub średnim indeksie glikemicznym. Szczególnie jest to wskazane dla sylwetki o kształcie jabłka, która ma tendencję do przechowywania nadmiaru tkanki tłuszczowej w okolicy talii i brzucha. Pomoże to także zredukować kłopoty z trawieniem, które są dość częstym problemem u jabłek.

Unikaj produktów na bazie pszenicy, jest ona bowiem główną przyczyną wzdęć. Unikaj mleka krowiego i innych produktów mlecznych. One także mogą spowodować podrażnienia wrażliwego układu pokarmowego. Zamiast tego eksperymentuj z mlekiem nie zwierzęcego pochodzenia, takim jak mleko sojowe czy ryżowe (po dwóch tygodniach, jeśli zechcesz, możesz zacząć stopniowo wprowadzać z powrotem do swojej diety pszenicę i produkty mleczne, ale tylko w jednym posiłku dziennie). Nigdy nie wychodź z domu bez śniadania. Spróbuj przyrządzić sobie płatki owsiane na wodzie albo zjeść chlebek ryżowy z odrobiną dżemu, ale bez masła. Zjadaj owoce takie, jak: daktyle, śliwki lub kiwi, albo zrób sobie sałatkę owocową, ale bez owoców cytrusowych.

### Co na obiad?

Komponuj sama różne sałatki, np. z groszkiem, fasolką szparagową (gotowaną lub z puszki), soczewicą, brązowym ryżem, dzikim ryżem, kaszą jaglaną, tartą marchewką, tartą cukinią, jabłkami, czerwoną lub pomarańczową papryką, awokado, buraczkami. Do sałatek dodawaj nieznaczną ilość oliwy z pierwszego tłoczenia i wyciskaj sok z pomarańczy lub cytryny. Możesz też dodać trochę świeżych ziół. W chłodny dzień potrzebujesz odrobiny pobudzenia, spróbuj więc zrobić sobie zupełną niezabielaną, ale za to z dużą ilością warzyw.

### Kolacja:

Dobrym wyborem na wieczorny posiłek, by nie obciążać żołądka, jest duszona lub gotowana ryba, albo grillowana pierś kurczaka. Zjadaj je z obgotowanymi warzywami. Spróbuj poeksperymentować z różnymi rodzajami warzyw, włączając te bardziej nietypowe, np. słodkie ziemniaki, co urozmaici posiłek.

### Przekąski:

Powinnaś być wielką zwolenniczką przekąsek, ponieważ pomagają one utrzymać energię na właściwym poziomie i powstrzymują przed sięganiem po słodycze. Możesz pogryzać surową marchewkę, jeść winogrona, jabłka gruszki a także małe kawałki dyni lub nasiona słonecznika.

## OPIS SYLWETKI W KSZTAŁCIE KLEPSYDRY



Klepsydra

Odwieczny powab klasycznej figury kobiecej odpowiada kształtom klepsydry i nikt lepiej go nie reprezentuje niż boginie ekranu i ikony lat pięćdziesiątych. Jane Mansfield, Marilyn Monroe i inne seksbomby miały właściwe zaokrąglenia we właściwych miejscach i z całą pewnością stanowią znakomity przykład tego, co można osiągnąć dzięki sylwetce klepsydry.

Szkoda więc, że posiadaczki tych pięknie ukształtowanych figur dość często nie są z nich zadowolone. Być może powodują to negatywne skojarzenia wypływające z faktu, że są to kształty, które trudno jest ubrać, zwłaszcza jeśli taka sylwetka ma nadwagę. W takim przypadku wszelkie krzywizny ciała mogą wywoływać wrażenie, że sylwetka wymknęła się spod kontroli.

Prawdziwym kluczem do stworzenia znakomitego kształtu klepsydry jest zadbanie o to, by naturalna szczupłość talii została zmaksymalizowana, a

górna i dolna część ciała nieznacznie zmniejszona, ujędrniona i wyrzeźbiona. Klepsydra niezmiennie kojarzy się z kobiecością, ale należy zachować proporcje między krzywiznami górnej i dolnej części ciała, tak by bardzo wąska talia została wypuklona.

## **TWOJE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE**

### **Barki i klatka piersiowa**

Barki i ramiona są stosunkowo szerokie i wymagają niewiele pracy. Jednakże tylna część barków i mięśnie umieszczone wokół łopatek powinny zostać wykorzystane do wypchnięcia i uniesienia klatki piersiowej, aby zwiększyć krzywizny sylwetki.

### **Górna i dolna część pleców**

Właściwa postawa jest niezbędna, by stworzyć wrażenie, że wypukłości są proporcjonalne i by uwidocznić linię talii, która dzięki temu zostanie wyeksponowana w pełnym blasku. Spędzimy sporo czasu na pracy nad tymi okolicami. Dolna część pleców odgrywa znaczącą rolę w unoszeniu miednicy i tworzeniu kształtnych pośladków. To właśnie dzięki kształtnej pupie osiągniemy równowagę między wszelkimi wypukłościami i zapobiegniemy opadaniu pośladków na tył górnej części nóg.

### **Ręce**

Klepsydry zazwyczaj wymagają ujędrnienia i ukształtowania ramion, ale ważne jest, by osiągnąć to, nie powodując przyrostu masy mięśniowej.

### **Talia**

Jest to najlepsza cecha klepsydry, a więc zadbamy o to, żeby tak zostało. Będziemy kształtować i ujędrniać linię talii, by osiągnąć seksowny i bardzo kobiecy kształt sylwetki.

### **Biodra, pośladki i nogi**

W tych właśnie miejscach klepsydry mogą utracić kontrolę nad sylwetką. Podobnie jak barki i ramiona, biodra są stosunkowo szerokie, a pośladki proporcjonalnie obfite. Uda są kształtne, ale zazwyczaj wymagają pracy nad poprawieniem napięcia mięśni.

## **CEL ZALECANYCH ĆWICZEŃ:**

### **Powstrzymanie tendencji do wybujałych zaokrągleń**

Aby jak najwięcej osiągnąć z ćwiczeń Twojej sylwetki, należy lekko zredukować niektóre krzywizny i tworzyć właściwe proporcje między wszystkimi częściami ciała.

### **Poprawienie Twojej ogólnej postawy i sylwetki**

Należy pracować nad mięśniami pleców, aby stworzyć bazę podtrzymującą i poprawiającą Twoją postawę. Ze złą postawą okolice pomiędzy talią i biodrami stają się słabo zaznaczone. Uniesienie tych miejsc pomoże uwidocznić Twoje nowo uzyskane kształty.

### **Koncentracja na tylnej stronie nóg, aby zrównoważyć wygląd ud**

Jeśli uważasz, że Twoje pośladki są bezkształtne, wiedz, że praca nad tylnymi mięśniami ud pomoże na nowo ukształtować krzywizny między pośladkami a udami. Specjalna kombinacja ćwiczeń na tylne mięśnie ud i dolną część pleców pomoże poprawić wygląd całej tej okolicy, unosząc miednicę z tyłu, podnosząc pośladki i zaznaczając krzywizny tylnej strony ud.

### **Rzeźbienie talii**

Wąska, mocno zaznaczona talia u klepsydry jest najlepszym atutem. Praca nad mięśniami brzucha pomoże go spłaszczyć i wzmocnić, tak byś mogła w pełni cieszyć się zgrabną sylwetką.

## ZDROWE JEDZENIE DLA TWOJEJ SYLWETKI:

Podstawę Twojej diety powinny tworzyć pokarmy o niskim lub średnim wskaźniku glikemicznym (wskaźnik glikemiczny jest to system stopniujący zawartość węglowodanów w pokarmach w skali od wysokiej do niskiej). Pokarmy z wysokim wskaźnikiem glikemicznym szybko uwalniają swoją energię, co także podnosi poziom cukru we krwi. Daje to energię wzrastającą, ale także później szybko opadającą. Wówczas całkiem naturalne staje się sięganie po coś słodkiego, by osiągnąć podobny wysoki poziom cukru. Miejmy nadzieję, że pomoże Ci to zrozumieć, iż naprawdę sensowne jest spożywanie głównie pokarmów o niskim wskaźniku glikemicznym, np. banany czy ser.

Spożywanie pokarmów z niskim wskaźnikiem glikemicznym pomaga także zminimalizować tendencję do gromadzenia tkanki tłuszczowej na biodrach i udach. Większość owoców (poza bananami), warzyw, warzyw strączkowych, zbóż i nasion ma stosunkowo niski wskaźnik. Białko, poza białkiem z warzyw, powinno pochodzić od ryb lub z białego mięsa kurzego. Ryby tłuste, np. tuńczyk to także dobry dodatek do Twojej diety. Ogranicz spożywanie pokarmów mlecznych i nabiału. Unikaj zwłaszcza cukru rafinowanego, przetworzonej żywności i białego chleba, ziemniaków, makaronu i ryżu.

## OPIS SYLWETKI W KSZTAŁCIE GRUSZKI



Gruszka

Gruszka to typ sylwetki prawdopodobnie najbardziej nie lubiany przez kobiety ją posiadające. Bardzo często wspomina się o niej jako o klasycznej figurze Angielek. Jest ona także powszechna w wielu innych kulturach – kształty te są również spotykane u kobiet ze Wschodu bądź Afryki, a także w Europie Zachodniej.

W historii kształtów kobiecych figurę gruszki darzono podziwem i uwielbieniem, ze względu na optyczne skojarzenia z płodnością i rodzeniem dzieci. U gruszki najbardziej charakterystyczną cechą są biodra. Typowe są szersze niż biodra u tuby, jabłka czy klepsydry. Nadają one kobiecie o sylwetce gruszki wygląd bardziej przystosowanej do rodzenia dzieci.

A jednak, chociaż szeroka miednica może ułatwić poród, to nie ma dowodów wskazujących na to, że gruszki rzeczywiście są bardziej płodne od innych kobiet.

Wąskie barki, eleganckie ręce i szczupła górna część pleców to prawdopodobnie najlepsze zalety figury gruszki. Nie poddawaj się jednak w kwestii wyglądu bioder i ud, ponieważ mogą one właściwie zareagować na dobrze dobrane ćwiczenia.

## TWOJE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE:

### Ręce

Gruszki zazwyczaj mają długie, elegancko wyglądające ręce, chociaż może brakować im właściwego ukształtowania. Na szczęście ręce reagują bardzo dobrze na ćwiczenia i najłatwiej można je ujędrnić i wzmocnić.

### Barki i górna część pleców

To zdecydowania najlepsze cechy gruszek. Barki i ramiona są wąskie i szczupłe, zazwyczaj pozbawione nadmiaru tkanki tłuszczowej, dzięki czemu ta okolica wygląda bardzo zgrabnie. Jednakże stosunkowo szczupłe barki mogą podkreślić obfite biodra i pośladki, i wywołać wrażenie, że są one większe niż w rzeczywistości.

## **Biodra i uda**

Zazwyczaj nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się tuż powyżej stawów biodrowych (albo czasami na tylnej stronie ciała poniżej żeber) i przechodzi na górną część ud. Chociaż podczas nie powinno się specjalnie pracować nad tą okolicą, to jednak jest nadzieja, że zareaguje ona właściwie na ćwiczenia.

## **Pośladki**

Pośladki gruszki wyglądają z profilu niemal tak, jakby się zlewały razem z górną częścią ud. Podobnie jak w przypadku bioder i ud, właściwe ćwiczenia pomogą podnieść pośladki w ten sposób, aby całe ciało wyglądało na lepiej ukształtowane i lżejsze.

## **CEL ZALECANYCH ĆWICZEŃ:**

### **Rozwinięcie silnych dobrze ukształtowanych barków**

Poprzez wzmocnienie i optyczne poszerzenie górnej części ciała stworzymy lepszą równowagę pomiędzy barkami a biodrami.

### **Zaakcentowanie górnej części pleców**

Jest to jedna z Twoich najlepszych cech. Ćwiczenia, które skoncentrują się na poprawieniu struktury mięśniowej, dadzą dodatkowe korzyści podczas procesu poprawiania postawy. Silna i wyprostowana postawa sprawia, że sylwetka wygląda na węższą i szczuplejszą.

### **Zredukowanie tkanki tłuszczowej na biodrach, pośladkach i udach**

Powinnaś skoncentrować się na ćwiczeniach, które pomogą zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej w tych okolicach. Zbyt często kobiety z figurą o kształcie gruszki spędzają wiele godzin na pracy na dolną część ciała, co ostatecznie prowadzi do nadmiaru masy mięśniowej w okolicy bioder i ud. Zamiast tego należy wyszczuplać te okolice, aby stworzyć nową linię sylwetki pośladków i zaznaczyć zaokrąglenia i linie pomiędzy pośladkami i udami.

## **ZDROWE JEDZENIE DLA TWOJEJ SYLWETKI:**

Należy spożywać pokarmy o niskim lub średnim wskaźniku glikemicznym. Na przykład tłuczone ziemniaki mają wysoki wskaźnik glikemiczny, ponieważ zawierają dużo węglowodanów, które szybko przyswajane przez organizm i wprowadzane do krwiobiegu pod postacią glukozy (szybkość z jaką to następuje jest powodem wzrostu i następującego po nim typowego spadku energii). Szybkie dotarcie glukozy do krwiobiegu oznacza większe wytwarzanie insuliny uniemożliwia Twojemu organizmowi wykorzystanie zapasu tkanki tłuszczowej na energię. Tak więc, jeśli Twoja dieta zawiera stosunkowo dużo pokarmów o wysokim wskaźniku glikemicznym, będziesz przybierała na wadze lub trudno Ci będzie zachować własną, idealną wagę.

Spożywanie surowych pokarmów zmniejsza i redukuje toksyny w organizmie, co z kolei redukuje ilość nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Z chwilą, gdy Twój organizm zacznie funkcjonować bardziej skutecznie, poczujesz również wzrost energii.

Ograniczanie jedzenia zachęci Twój organizm do magazynowania tłuszczu. Zjadaj wiele świeżych owoców, warzyw oraz zbóż, a także chudego białka, aby osiągnąć i zachować idealną dla siebie wagę ciała.

Ogranicz przyjmowanie węglowodanów z wysokim wskaźnikiem glikemicznym, a więc białego pieczywa, makaronów i ryżu, ziemniaków, pasternaku, bananów, czerwonego mięsa, miodu i innych cukrów oraz pokarmów przetworzonych. Jedz do woli pokarmy z niskim i średnim wskaźnikiem glikemicznym. Większość warzyw (w tym także słodkie ziemniaki) możesz jeść całkiem spokojnie, a także fasolkę, soczewicę, ziarna i nasiona.