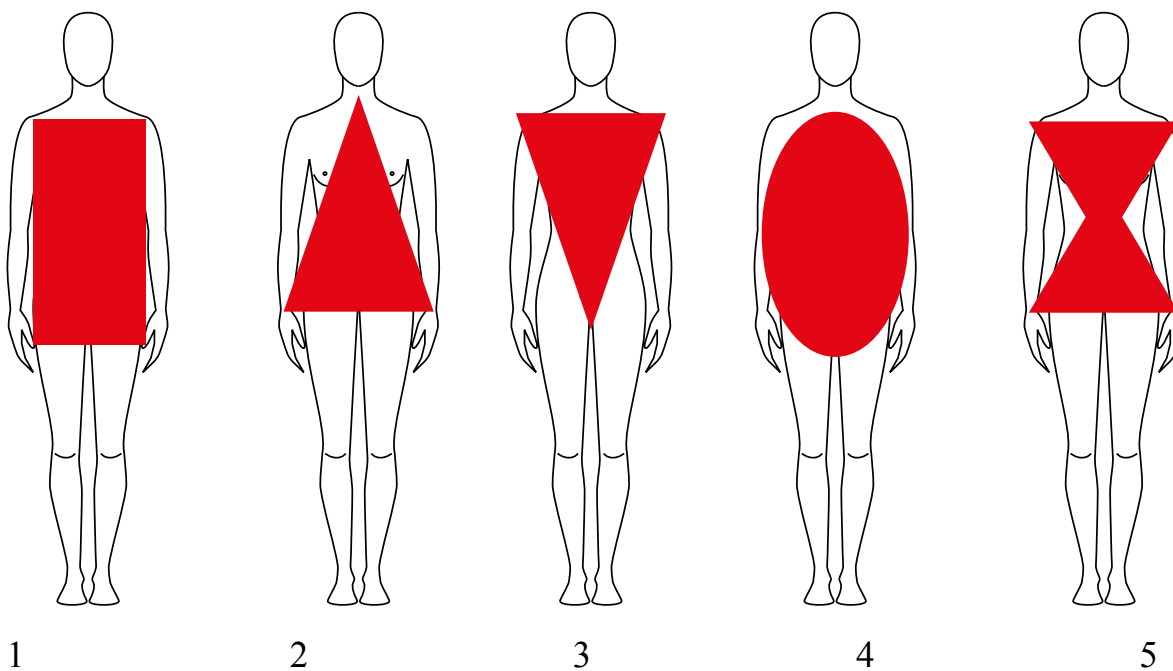


Tipología de cuerpos



1.- RECTO

2.- TRIANGULAR

3.- TRIANGULO INVERTIDO

4.- CIRCULAR

5.- RELOJ DE ARENA



SANTIAGO: Calle Viña del Mar 019 y 074 - Providencia - (56-02)-22227782 – (56-2)- 22228590 – (56-2)-226345346
VIÑA DEL MAR: Calle Valparaíso 40 – Quinta Región – (56-32)-3289961
CONCEPCIÓN: Cochrane 271 – (56-41)-2250235

www.institutocrearte.cl

1.- RECTO

- Este tipo de cuerpo es proporcional, pero no tiene curvas marcadas. Es el cuerpo común entre atletas, modelos y algunas actrices famosas.
- **CARACTERISTICAS:**
- Es de busto pequeño
- No tiene cintura definida
- Es de caderas angostas
- Es de glúteos planos
- Proporcionalmente; Hombros, bustos y caderas son casi del mismo tamaño.
- También le llaman cuerpo rectangular, regla o de letra H

2.- TRIANGULAR

- Estas personas almacenan la grasa en la parte inferior del torso: las nalgas, las piernas y caderas. Pueden ser varias tallas más grandes en la parte de abajo que en la parte de arriba del cuerpo.
- **CARACTERISTICAS**
- Es un cuerpo curvilíneo y muy atractivo
- Hombros pequeños
- Busto mediano a pequeño
- Cintura bien definida
- Caderas y glúteos prominentes
- Muslos curvilíneos y abultados
- Proporcionalmente las caderas son mas anchas que la espalda
- **También se les conoce como cuerpo tipo peras, triángulo, o letra A.**

3.- TRIANGULO INVERTIDO

- Este tipo de cuerpo almacena la grasa en la parte superior del torso. La espalda es ancha y generalmente el busto es grande. Las nalgas y piernas no son pronunciadas.

Es un cuerpo atlético muy común en nadadores.

CARACTERISTICAS:

- Espalda ancha
- Busto de normal a grande
- Cintura menos definida
- Caderas angostas



SANTIAGO: Calle Viña del Mar 019 y 074 - Providencia - (56-02)-22227782 – (56-2)- 22228590 – (56-2)-226345346
VIÑA DEL MAR: Calle Valparaíso 40 – Quinta Región – (56-32)-3289961
CONCEPCIÓN: Cochrane 271 – (56-41)-2250235

www.institutocrearte.cl

- Glúteos planos o con poco volumen
- Proporcionalmente la espalda es mas ancha que las caderas
- **También llamado T**

4.- CIRCULAR

- Este tipo de cuerpo almacena la grasa en el medio, es decir en el abdomen.
- Esta silueta se caracteriza por tener la cintura ancha, los hombros finos y, aunque no siempre, las piernas delgadas.

CARACTERISTICAS:

- Espalda normal a angosta
- Busto de normal a grande
- Cintura no definida
- Caderas ormales a angostas
- Glúteos normales a planos
- Muzlos normales a anchos
- Piernas normales a delgadas

También llamado cuerpo manzana

5.- RELOJ DE ARENA

- Lo llaman el cuerpo perfecto. Pecho y caderas amplias, cintura pequeña. Cuerpo con cintura marcada y balance entre las caderas y la parte superior del torso.
- **CARACTERISTICAS:**
- Considerado el cuerpo ideal
- Curvas pronunciadas
- Hombros proporcionados
- Glúteos prominentes
- Cintura definida y reducida
- Proporcionalmente; Busto y caderas similares en medidas.
- Las caderas miden de 2 a 4 cm. mas que el busto.

También llamado reloj de arena, cuerpo en forma de X o cuerpo 8