

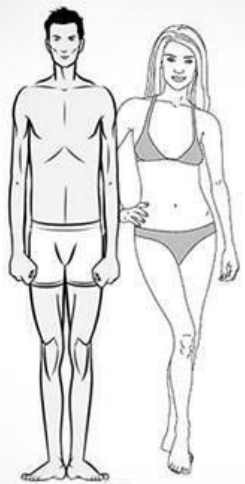
# Типы конституций и телосложения человека . Влияние осанки на фигуру человека.

Работу выполнила :Гаврилова Алена

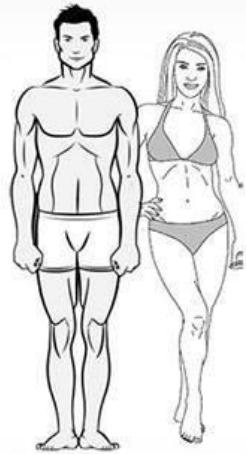
Группа: 02-2ПЭ

Дисциплина: Пластическая анатомия.

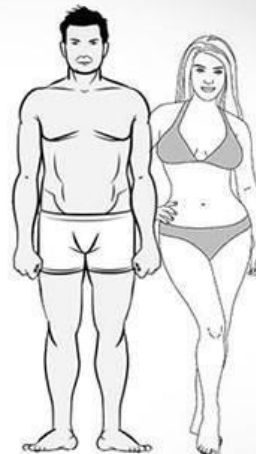
# Какие бывают виды телосложения?



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

Каждый человек имеет конкретное телосложение, которое характеризуется совокупностью пропорций и спецификой строения частей тела, а также особенностью развития костной, мышечной и жировой ткани. Эти параметры закладываются еще во внутриутробном периоде, и дальнейшее изменение подчиняется генетической программе.

Ectomorph

Mesomorph

Endomorph

# Виды телосложений у мужчин.

Представители сильного пола бывают полными и худощавыми, дряблыми и накачанными, хрупкими и спортивными. Одним словом, мужчины имеют разную конституцию телосложения, виды которого носят такие названия, как эктоморф, эндоморф и мезоморф.



Endomorph



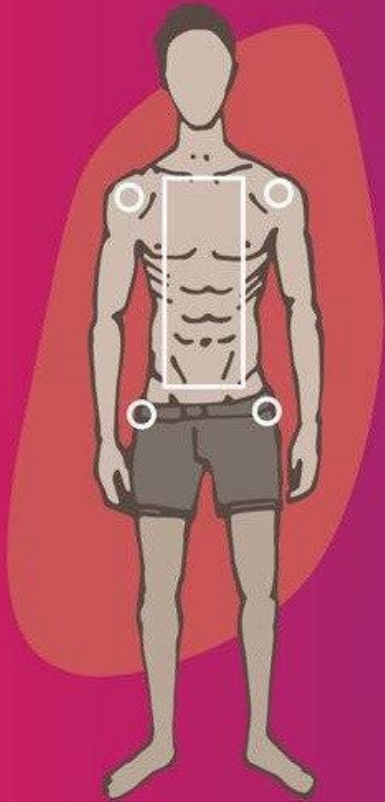
Mesomorph



Ectomorph

# Эктоморфы .

## Ectomorph

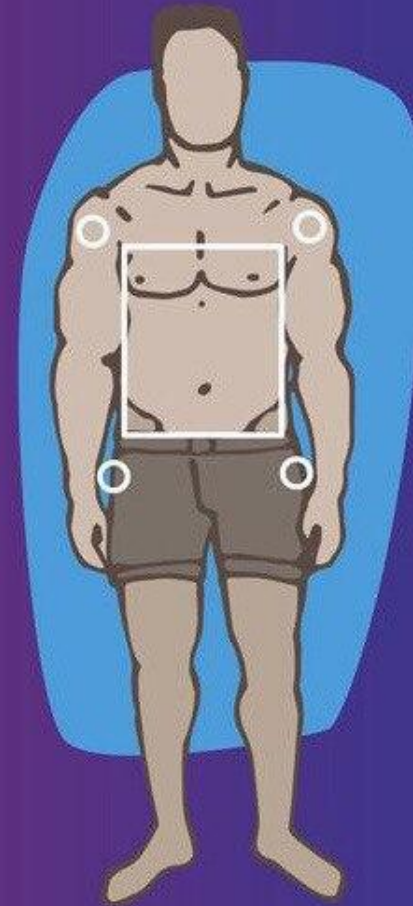


- Такой вид фигуры называют также астеническим. Мужчина этого типа телосложения является утонченным, выражается это в удлиненных пропорциях. Астеник обладает узкими плечами, а рост в основном выше среднего. Жировых отложений у эндоморфа практически не бывает, так же, как и мускулатуры, потому что мышечная ткань развита достаточно слабо. Накачать мышцы им очень трудно. Зато такие мужчины имеют стройную фигуру, и им не страшен лишний жир. Эктоморфам легко сохранить стройность.

# Эндоморфы -

- Такой тип телосложения мужчины еще называют пикническим. Представители его обладают массивной фигурой, имеют короткие конечности и шею. Часто их называют приземистыми. Вес набирают они очень легко, поэтому среди эндоморфов много полных людей. Обладая хорошо развитой мышечной тканью, такие мужчины способны поддерживать хорошую физическую форму. Но при этом легко ее теряют, потому что легко набирают лишний вес. -

## Endomorph



# Мезоморфы .

## Mesomorph



- Мужчины такого типа имеют атлетическое телосложение, они крепкие и мускулистые. У них прочный скелет и хорошо развиты мышцы, плечи широкие, плотный торс. Конечности у мужчины средней длины, а жировая ткань выражена плохо. Такие мужчины очень энергичны.

# Виды женских телосложений.

□ Благодаря классификации профессора В. М. Черноруцкого, среди женщин различают три основных типа телосложения. Виды женских фигур: астенические, нормостенические и гиперстенические.



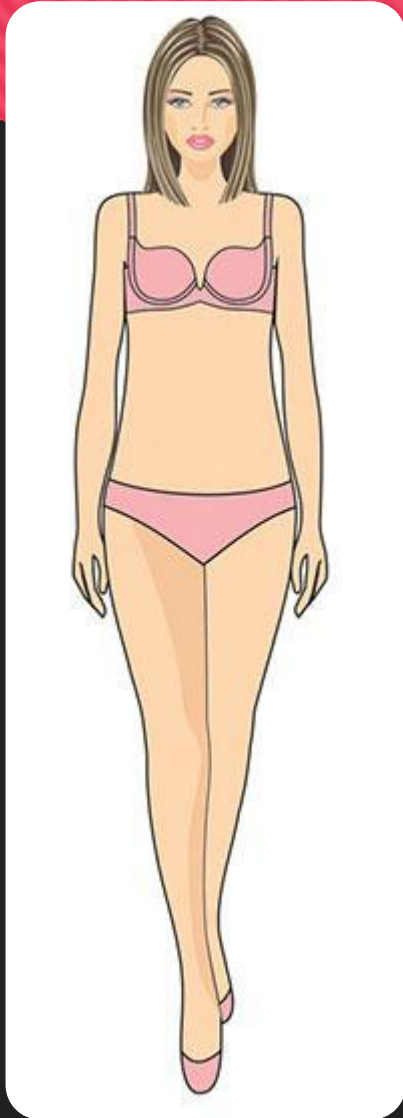
# Другие виды женских телосложений.

- Так же женское тело можно распределить на другие категории :Яблоко,Груша,Часы, клубника,Банан.





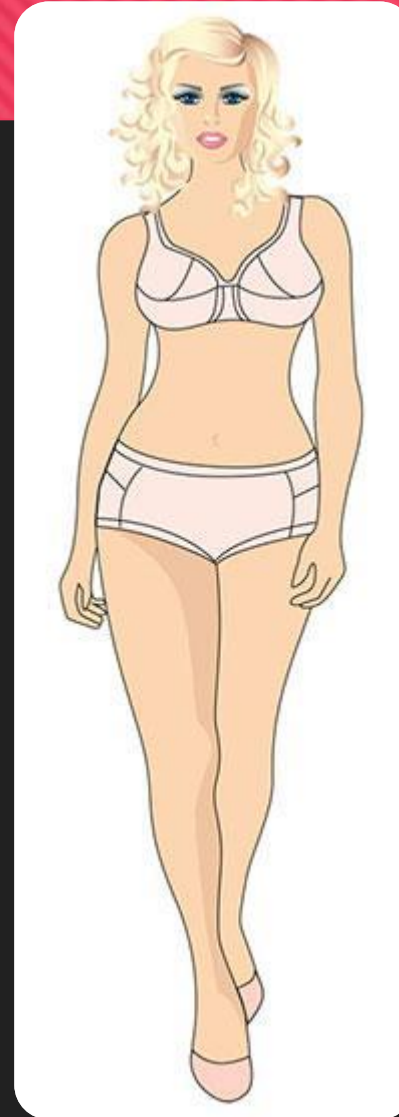
# Астенический вид.



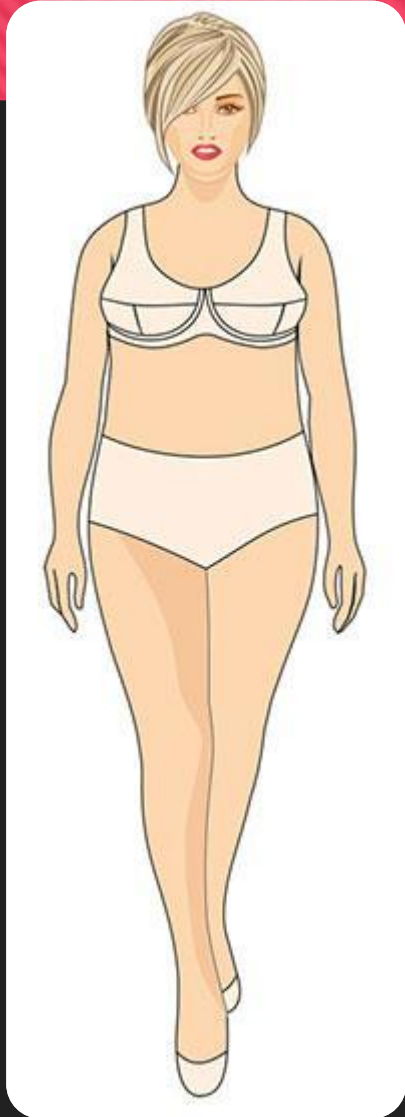
- Такие женщины характеризуются худощавостью, тонкой и длинной шеей, плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлинёнными тонкими конечностями, вытянутым лицом и тонким носом. Ростом они обычно выше среднего. Астенический тип женщин отличается слабо развитыми мышцами, поэтому они не слишком сильны и выносливы. Зато обладают достаточной энергией, лёгкостью, изяществом и не склонны к полноте.

# Нормостенический вид.

- Такая конституция тела у женщин предполагает пропорциональную фигуру, стройные ноги, тонкую талию. Ростом они обычно среднего. Такие дамы обладают хорошей координацией, они быстры и резки. Для такого типа телосложения виды спортивных дисциплин должны иметь игровую направленность. К ним относят баскетбол, волейбол, теннис, аквааэробику.



# Гиперстенический вид.



- У женщин такой конституции кости широкие и тяжелые, крупные плечи, грудная клетка широкая и короткая, конечности слегка укорочены. Рост ниже среднего. Обладая от природы силой и выносливостью, такие дамы обделены изяществом и гибкостью. Поэтому для такого типа телосложения виды спортивных дисциплин должны быть направлены на устранение этих недостатков. Рекомендуемые направления: йога, восточные единоборства, калланетика и тому подобное. У женщин гиперстенического типа конституции обмен веществ протекает очень медленно, поэтому они чаще всего имеют лишний вес.

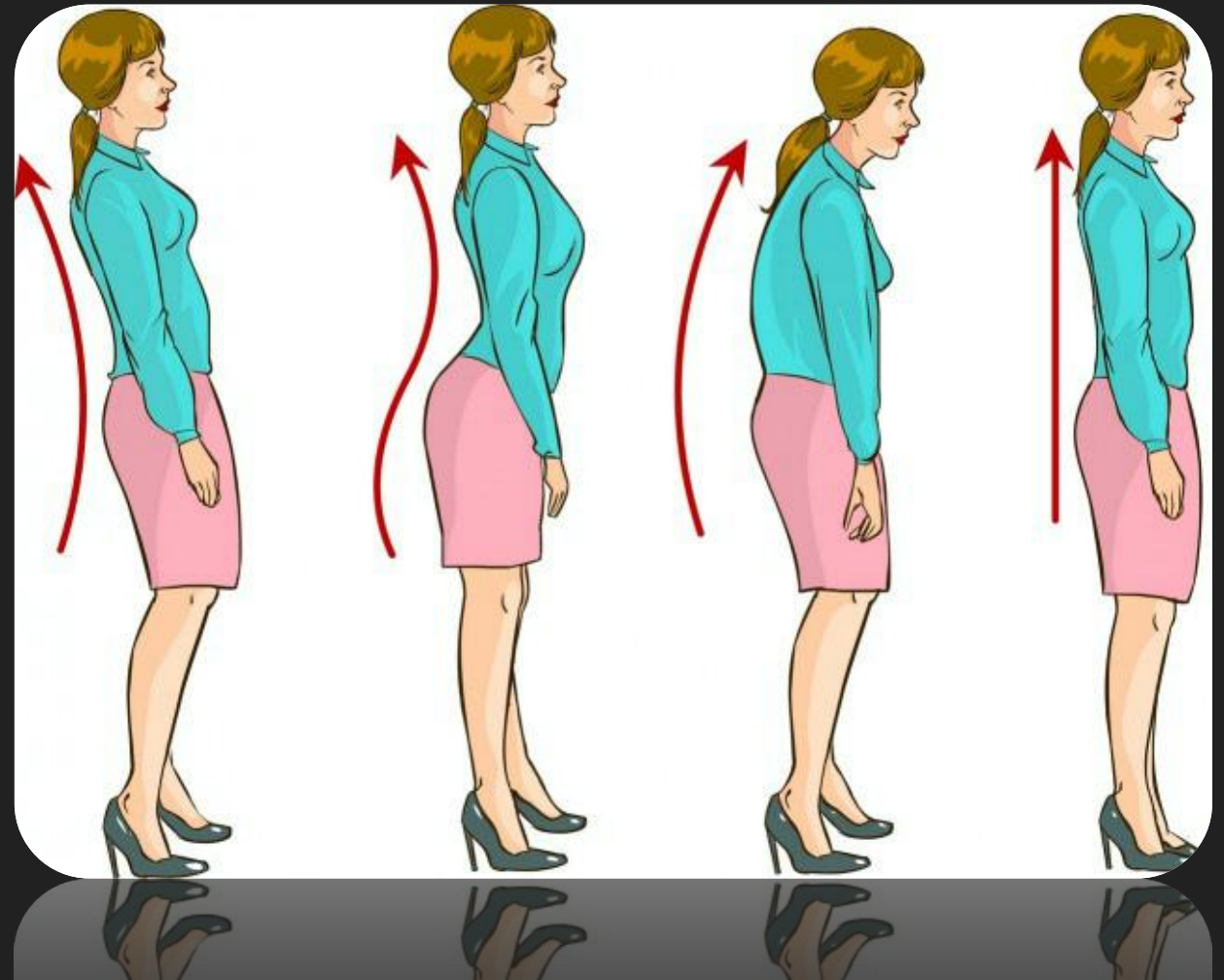
# Что такое осанка?

- ❑ **Осанка** — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении<sup>[1]</sup>.
- ❑ «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.
- ❑ Осанка имеет прямую зависимость от текущего состояния человека, от его усталости и состояния.

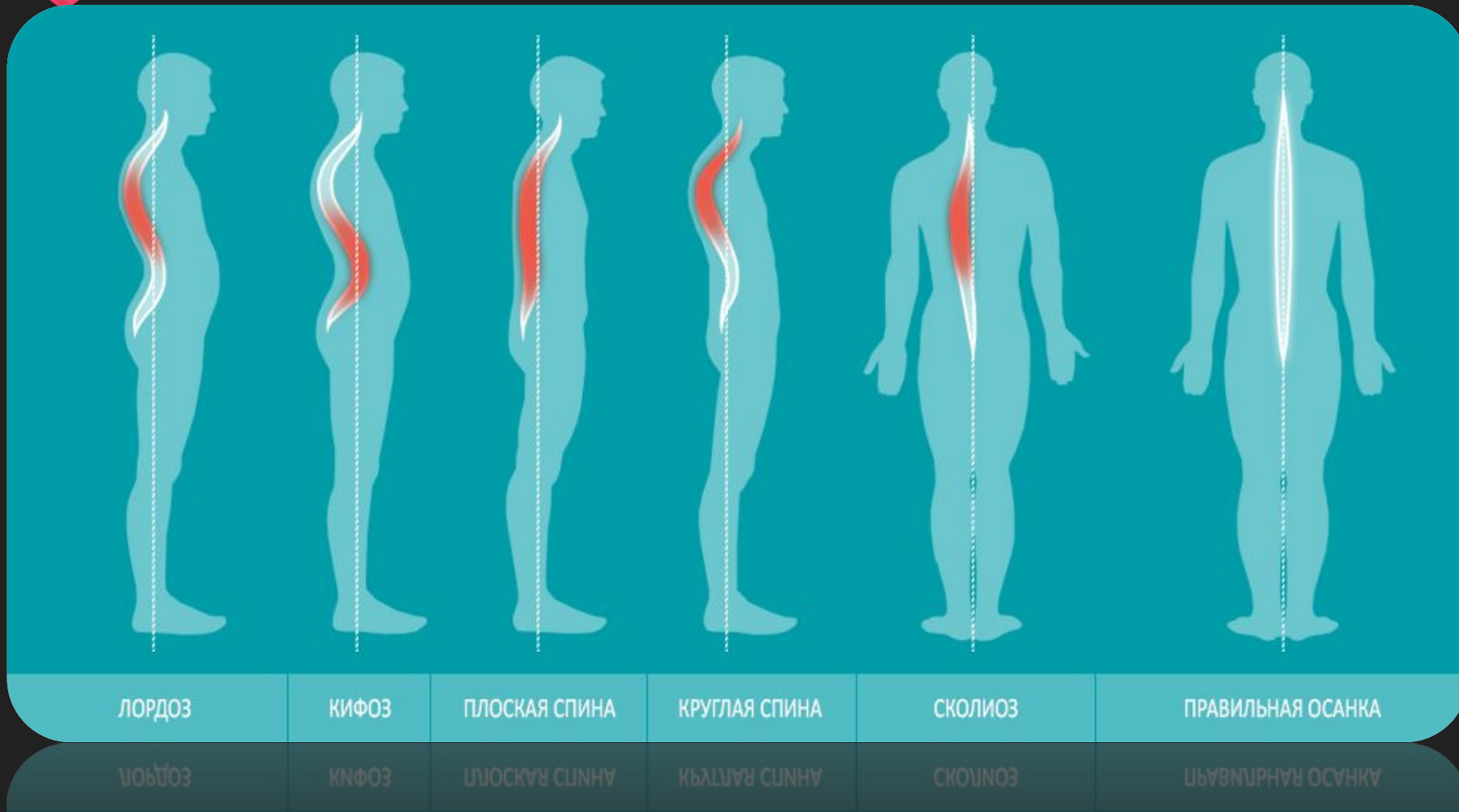


# Влияние осанки на фигуру человека.

- Искривления позвоночника это, кроме болевых ощущений и угрозы для здоровья, также и основная причина деформации фигуры. Одним словом, запущенный сколиоз может оказаться настоящим проклятием для женщины, которая заинтересована в красивом внешнем виде . Сутулая спина, впалая грудь, проблемы с правильным дыханием – все это сжимает внутренние органы и вызывает проблемы с пищеварением, а также с кожей и волосами.



Даже самая красивая из женщин, если она сутулая и неловкая, будет выглядеть хуже, чем самая обычная девушка, которая держится гордо и прямо. Психологи подчеркивают, что правильная осанка обычно связана с ощущением внутренней силы и счастья - трудно представить себе лучшее впечатление! Очевидно, что ключом к такому прекрасному силуэту является позвоночник — любой дисбаланс в организме отражается дисфункцией позвоночника, создавая нездоровое давление на нервную систему. На практике такой дисбаланс вызвать очень легко — совсем необязательна травма или врожденный дефект. Неправильная походка, неправильные позы при сидении — особенно за рабочим столом, неудачная поза, в которой мы спим, а также эмоциональный стресс естественным способом отражаются на нашей осанке.



Вопреки распространенному мнению, здесь важны не только мышцы позвоночника, но и живота – это они позволяют поддерживать в правильной позиции таз. Эти мышцы можно, нужно и причем довольно просто тренировать. Уже простое движение бедрами назад и вперед, например, когда мы стоим в очереди, помогает укрепить нижние части брюшных мышц. Большое значение имеет также состояние шейных позвонков, которые особенно податливы действию всевозможных напряжений и стрессов. Помним, что на протяжении дня следует часто растягивать шею, аккуратно крутя головой и поворачивая ее вертикально и горизонтально



**Помним, что заботясь о своей спине,  
мы в том числе заботимся и о красоте!**

