

MÓDULO 02



AULA01

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

■ AMPULHETA



- Ombros e quadris mais ou menos da mesma largura, com uma cintura fina.
- A medida do busto = medida do quadril (geralmente uma diferença de 5 cm).
- Cintura cerca de 20 cm menor que a medida do busto e quadril.

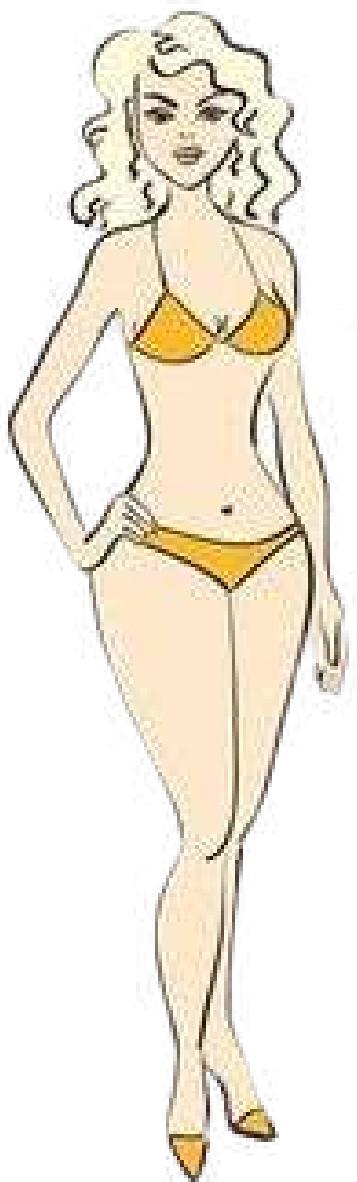
Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

■ TRIÂNGULO OU PERA



- Quadril, culotes e região dos glúteos mais largos que a cintura e os ombros.
- A diferença é de cerca de 8 cm entre o busto e a cintura. E os ombros são mais estreitos do que no tipo ampulheta.
- Quem tem esse tipo de corpo, tende a apresentar coxas mais grossas e quadril mais largo.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

■ TRIÂNGULO INVERTIDO



- Região do busto e dos ombros é mais larga que a parte inferior do corpo.
- A medida do busto pode ser até 10 cm maior que a cintura, que costuma ser igual a do quadril.
- Quem tem esse tipo de corpo, costuma ter as pernas mais alongadas.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

■ RETO OU RETANGULAR



- Mesmas medidas nos ombros e nos quadris.
- Diferente do triângulo invertido, a cintura reta, com medidas muito semelhantes às demais partes.
- A medida do busto geralmente tem de 1 a 5 cm a mais que a cintura. E o quadril tem de 1 a 10 cm a mais.

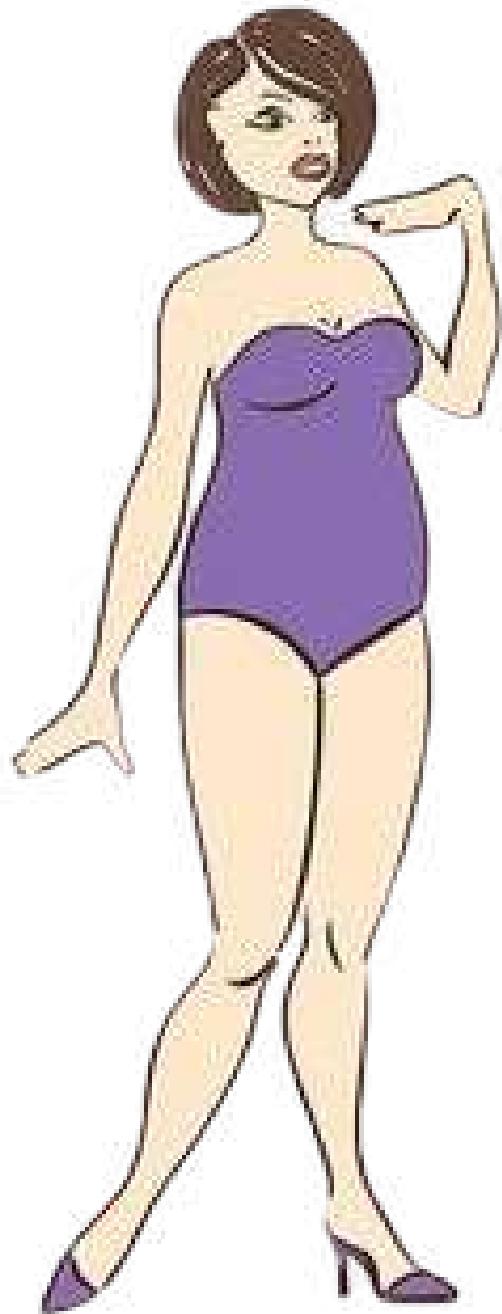
Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

■ OVAL



- Mesmas medidas no busto e no quadril, mas com a cintura até 10 cm maior que as demais regiões.
- Quem tem esse tipo de corpo, costuma ter o pescoço mais curto, braços mais grossos e pernas mais finas do que o restante do corpo.

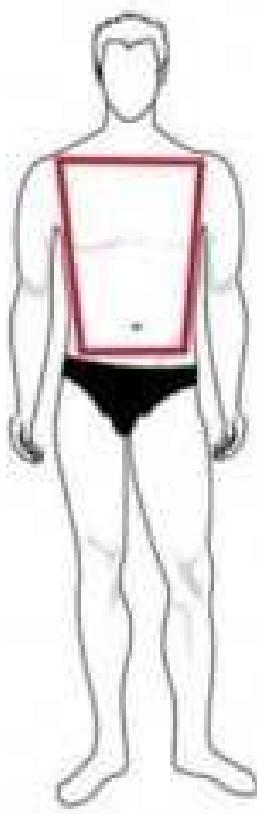
Aula 01



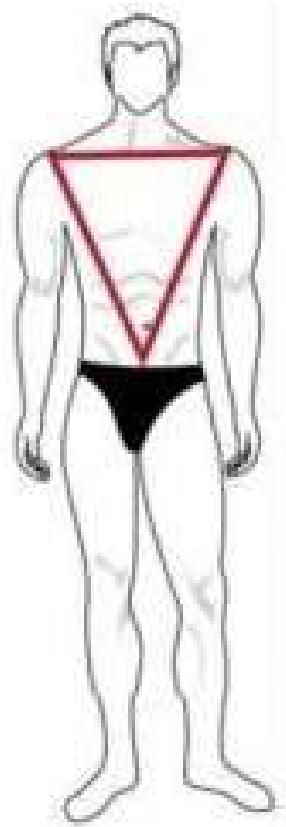
TEORIA E PRÁTICA

FORMATOS DE CORPO

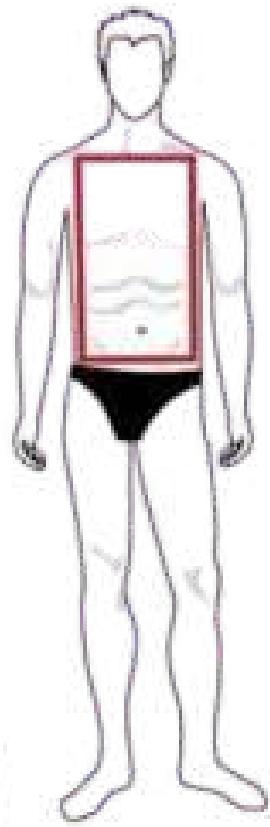
TRAPÉZIO



TRIÂNG.
INVERTIDO



RETO



TRIÂNGULO



OVAL



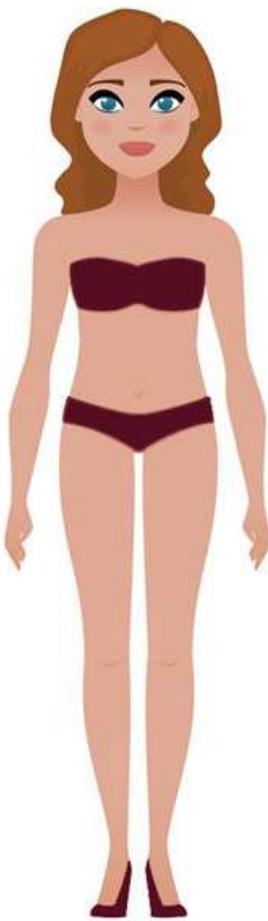
Aula 01



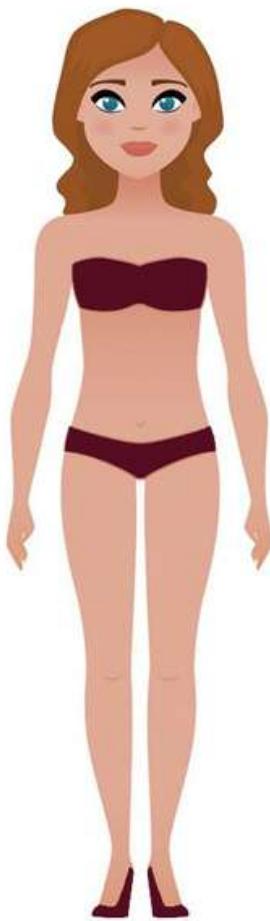
TEORIA E PRÁTICA

PROPORÇÕES DE CORPO

ENTRE PERNAS E TRONCO



Pernas longas e
tronco curto



Pernas e tronco
equilibrados



Pernas curtas e
tronco longo

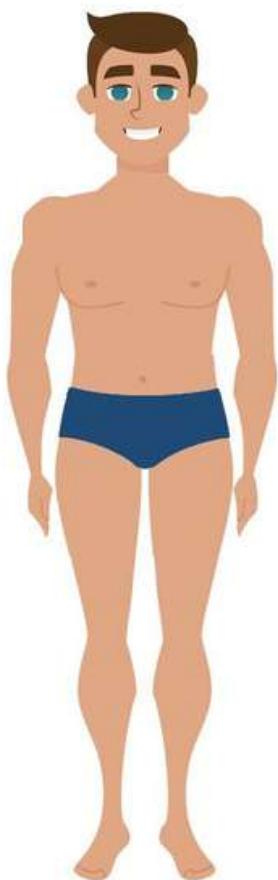
Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

PROPORÇÕES DE CORPO

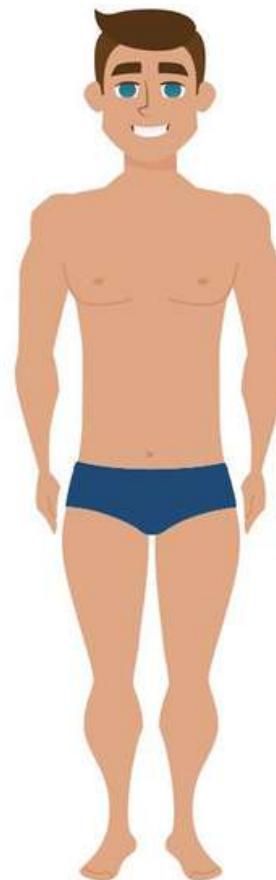
ENTRE PERNAS E TRONCO



Pernas longas e
tronco curto



Pernas e tronco
equilibrados



Pernas curtas e
tronco longo