

6 TIPOS DE CUERPO ¿CÓMO DETERMINAR CUÁL ES EL TUYO?



Lo primero que nos viene a la mente cuando oímos sobre **tipos de cuerpo** son las preguntas: ¿Qué es esto y para qué necesito saberlo?; ¿Qué necesidad tengo yo de poner una 'etiqueta' a mi cuerpo? Hablemos de todo esto...

Cada **tipo de cuerpo** depende de las características personales de la estructura y el desarrollo del tejido óseo, graso y muscular. La mayor parte se debe a la genética, pero se puede moldear con dieta y ejercicio, a veces combinando con terapias emocionales.

Además, tu *tipo de cuerpo* se puede corregir visualmente, con la ayuda de ropa, accesorios y una construcción de imagen competente. Los modelos de prendas y accesorios, siluetas y estilos de vestir que mostrarán tus proporciones ideales dependen de esta característica.

¿QUÉ SIGNIFICA PROPORCIONES IDEALES?

Esto significa que cuando trabajamos de forma visual con la construcción siempre nos centraremos en una figura esbelta y armónica en la que se observan los parámetros ideales del cuerpo femenino: el volumen de las caderas es igual al volumen del busto, mientras que la cintura está claramente definida. Cuando elegimos modelos de prendas y accesorios, nuestro objetivo es acercarnos a este canon.

TIPOS DE CUERPO

Cualquier prenda se diseña en líneas rectas, adquiriendo una forma clara, o en líneas curvas, siguiendo las curvas naturales del cuerpo. Y, sin importar si eres delgada o curvilínea, el corte de la ropa que mejor te «sienta» está determinado por **tu tipo de cuerpo**.

La única diferencia entre una mujer *plus size* y una delgada con el mismo físico es el tamaño del patrón (la talla) y la densidad de la tela con la que está hecha la ropa. En total, hay **6 tipos de cuerpo**, que para mayor claridad se pueden representar en forma de letras:

CANO Y GALLARDO SRL



«Pera»
(A)

«Reloj de Arena»
(X)

«Manzana»
(O)

«Rectángulo»
(H)

«Triángulo
Invertido» - (T)

«Columna»
(I)

Tipo de cuerpo «Pera» (A)

El más femenino de todos los tipos. Sus afortunadas propietarias pueden presumir de hombros estrechos y redondeados sobre el fondo de caderas más grandes. El busto suele ser de tamaño mediano. La cintura puede ser bien pronunciada (cuando la diferencia entre la cintura y las caderas es más de 25 cm) y acentuada de forma débil (cuando la diferencia es menos de 25 cm). El abdomen suele ser plano.

La parte superior del cuerpo puede ser un poco más larga que la parte inferior. A menudo sucede que las piernas son del tipo de esqueleto de huesos anchos, mientras que los brazos son del tipo de huesos delgados. Una mujer con *tipo de cuerpo «Pera»* puede tener cualquier complejión: normal, corpulenta o delgada; así como casi cualquier estatura (rara vez muy alta).

ANCHO DE HOMBROS
Generalmente, los hombros tienen un ancho y una altura normales. Muy raramente los hombros son anchos y/o inclinados.

PECHO
Pecho de tipo hueso asténico. Pecho pequeño o de tamaño mediano. Con el aumento de peso, pecho casi nunca aumenta de volumen.

CADERAS
Normales o anchas, las caderas siempre son más pronunciadas que la caja torácica. Incluso con un físico delgado, las caderas estrechas por sí mismas seguirán siendo claramente más masivas que el pecho. Hacen que la figura parezca más pesada. La celulitis es común. Si aumentas de peso, los muslos engordan en primer lugar.

ESTATURA
Muy a menudo de estatura baja o media. Muy raramente alta o muy alta.

CINTURA
La cintura bien marcada o poco expresada. Incluso con sobrepeso la cintura siempre está marcada. Los kilos de más pueden notarse solo en la parte inferior de la barriga. Normalmente, posición de la cintura es un poco baja.

PIERNAS
Las piernas tienden a parecer más cortas en relación con el resto del cuerpo (cintura baja). Con el aumento de peso las caderas, los glúteos y las piernas aumentan de volumen, incluso en la zona de las rodillas y las pantorrillas.

Al formar guardarropa, la tarea principal es lograr el efecto de líneas suaves y voluminosas. Es necesario aumentar visualmente el ancho de los hombros, enfatizar el busto y eliminar visualmente el énfasis de la parte inferior de la figura.

CANO Y GALLARDO SRL

Tipo de cuerpo «Reloj de Arena» (X)

El *tipo de cuerpo «Reloj de Arena»* es un ejemplo de feminidad y armonía en su apariencia, que se caracteriza por la parte superior e inferior proporcionales.

En términos de volumen, las caderas son aproximadamente iguales a los hombros y la cintura muy bien definida, es más estrecha que las caderas en más de 25 cm. La línea de las caderas es curva, el busto y las nalgas son redondeados. Una característica distintiva de las representantes de este tipo es que incluso en el caso de un gran aumento de peso, la cintura permanece pronunciada. E incluso una delgadez pronunciada no impide que las caderas mantengan su curva suave. El exceso de peso se distribuye principalmente alrededor de las nalgas, los muslos y el pecho.

Al formar guardarropa, la tarea principal es enfatizar la feminidad y la suavidad de las líneas, repitiendo las suaves curvas de la silueta.

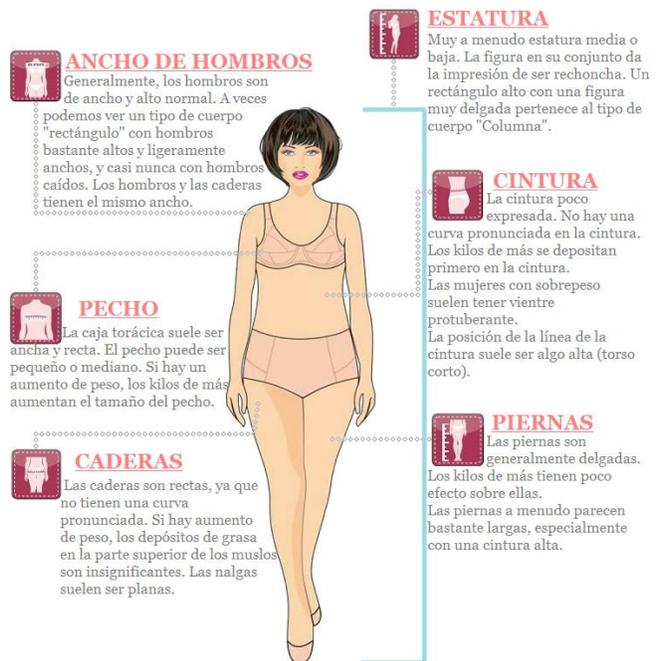


Tipo de cuerpo «Rectángulo» (H)

El *tipo de cuerpo «Rectángulo»* tiene volúmenes casi iguales de pecho, caderas y cintura. La diferencia entre la cintura y las caderas es de menos de 25 cm. El cuerpo es fuerte, rechoncho, con piernas delgadas. La curvatura de las caderas no es pronunciada, las nalgas son planas. La caja torácica suele ser ancha. La estructura corporal (esqueleto) puede ser mediana o ancha.

Las mujeres con *silueta H* tienden a tener sobrepeso. Los kilos de más se depositan principalmente en el abdomen y los muslos, y la barriga comienza a sobresalir hacia adelante. Con un gran aumento de peso, la cintura puede desaparecer por completo.

Al formar guardarropa, la tarea principal es enfatizar la feminidad de la figura, corrigiendo ligeramente algunas partes de cuerpo angulares.



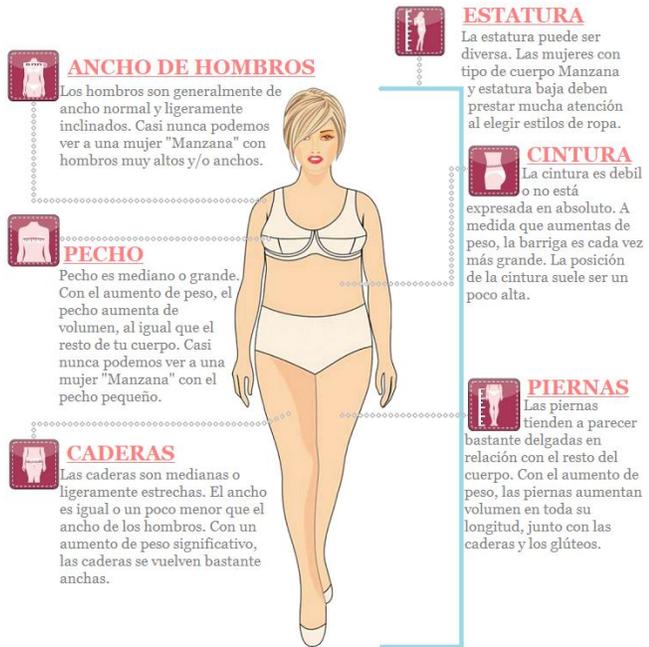
CANO Y GALLARDO SRL

Tipo de cuerpo «Manzana» (O)

Las mujeres con el *tipo de cuerpo* «Manzana» son naturalmente propensas a tener sobrepeso, ya que tienen un sistema linfático débil, cuando el líquido es absorbido por el cuerpo y es acumulado en brazos y piernas.

La silueta es recta, la cintura no está definida. La caja torácica es ancha y maciza. El abdomen puede sobresalir. Las caderas tienen aproximadamente el mismo volumen que los hombros. Pero las piernas suelen ser más delgadas. La estatura puede ser cualquiera, pero más a menudo por debajo del promedio.

Al formar guardarropa, la tarea principal es alargar visualmente la silueta utilizando costuras verticales longitudinales, líneas y detalles.



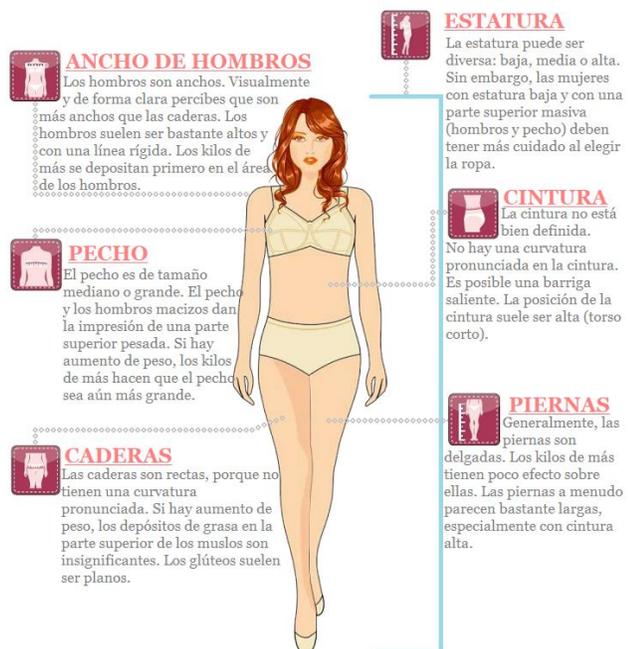
Tipo de cuerpo «Triángulo Invertido» (T)

Las mujeres con *tipo de cuerpo* «Triángulo Invertido» se caracterizan por tener hombros anchos en comparación con caderas estrechas, la ausencia de una cintura pronunciada (la diferencia en el ancho de la cintura y las caderas es inferior a 25 cm), a menudo pecho grande, pelvis estrecha y glúteos casi planos.

La parte superior del cuerpo puede ser un poco más corta que la parte inferior. A veces, una parte superior masiva está adyacente a piernas delgadas. Estas son las características que tiene la mayoría de las deportistas.

El exceso de peso se distribuye en la parte superior del cuerpo: brazos, hombros, costados y abdomen, así como en la cintura.

Al formar guardarropa, la tarea principal es agrandar visualmente la parte inferior del cuerpo y reducir visualmente el ancho de los hombros.



CANO Y GALLARDO SRL

Tipo de cuerpo «Columna» (I)

Las mujeres con *tipo de cuerpo «Columna»* se caracterizan por tener una figura delgada, «juvenil» de constitución asténica: caderas y hombros estrechos, pecho pequeño, cintura no expresada. La estatura suele ser por encima de la media, los brazos y las piernas son bastante largos, pero proporcionales. En general, las mujeres con *silueta I* dan la impresión de fragilidad y gracia.

La tasa metabólica es alta durante todo el día. Es difícil para las propietarias de este tipo ganar exceso de peso. Pero si esto sucede, los kilos de más tienden a acumularse principalmente en la barriga y la parte superior de los muslos.

Al formar guardarropa, la tarea principal es crear la ilusión de curvas, para lograr el efecto de líneas suaves y voluminosas.

