

Cesta do plavek

Pracovní list č. 3: Postava

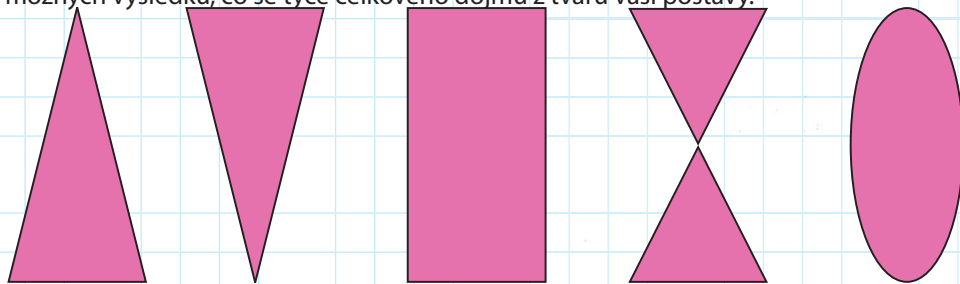


Každý člověk může mít takové tělo, jaké si přeje. Proporce tvořené individuálními šířkami a délkami kostí sice nezměníte, ale křivkami svalů dokážete snadno vytvořit iluzi grációzní a pevné postavy s pěkně tvarovanými rameny, úzkými boky a sexy kulatým zadkem.

1) Úkol: Přiznáním si pravdy a upřímným pohledem do zrcadla to začíná

Postavte se před zrcadlo jen ve spodním prádle a udělejte si fotku.

Jaký jste typ postavy z těchto uvedených obrazců? Definujte, jak s tímto východiskem pracovat, abyste dosáhly nejlepších možných výsledků, co se týče celkového dojmu z tvaru vaší postavy.



2) Úkol: Jak jste na tom s množstvím svalů a podkožního tuku?

Zařadte se do jednoho ze základních tělesných typů a vysvětlete výhody a nevýhody takového východiska pro budování postavy vašich snů:

- Endomorf (se sklonem k tloušťnutí, pod obvyklým množstvím tuku zanikají sexy křivky svalů)
- Mezomorf (vitální, spíše atletická postava, pevná kostra s přiměřeným množstvím tuku, pod nímž se rýsují sexy křivky svalů)
- Ektomorf (křehký, hubený typ, s malým množstvím svalů a malým sklonem k nabírání tuku, chybí však sexy křivky, jaké jsou tvořeny jedinečně ze svalů)

Napište jména 3 celebrit, které jsou typický ektomorfní, mezomorfní a endomorfní somatotyp.

.....

3) Úkol: Jak jste na tom s množstvím svalů a podkožního tuku?

Skinny fat postava je doslova hubené tělo s tukem. Nenajdete na něm žádné zřejmé křivky svalů, ale zato větší či menší množství tuku v tzv. problémových partiích: u mužů obvykle v oblasti břicha, u žen na bocích, zadku a také na břiše. Jinak mají tyto lidé velice hubené ruce a nohy a působí spíše křehce.

Napište jména 3 známých osobností, které mají typickou skinny fat postavu.

.....