

Виды телосложения

Подготовила студентка

1 курса 91 группы

Панина Екатерина

3 вида

- Эктоморф
- Мезоморф
- Эндоморф

Эктоморф

- Худой от природы
- Тонкие и длинные руки и ноги
- Узкая грудная клетка и живот
- Низкие силовые показатели
- Быстрый метаболизм

[Вернуться назад](#)



Мезоморф

- Узкая талия
- Широкие плечи и грудная клетка
- Быстрый метаболизм
- Быстро набирают мышечную массу
- Отлично реагируют на любой тренинг



[Вернуться назад](#)

Эндоморф

- Избыточное жиротложение
- Слабые
- Вялые руки и ноги
- Крупнокостные
- Характеризуются шарообразными формами
- Короткие руки и ноги
- Широкая талия и бедра

[Вернуться назад](#)

