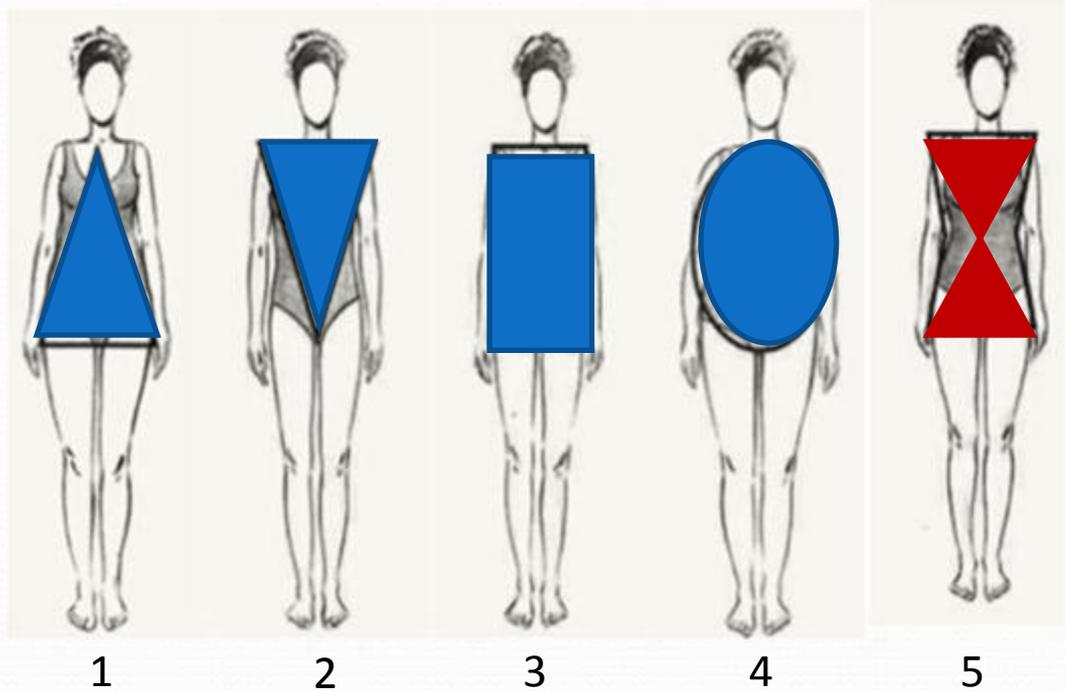


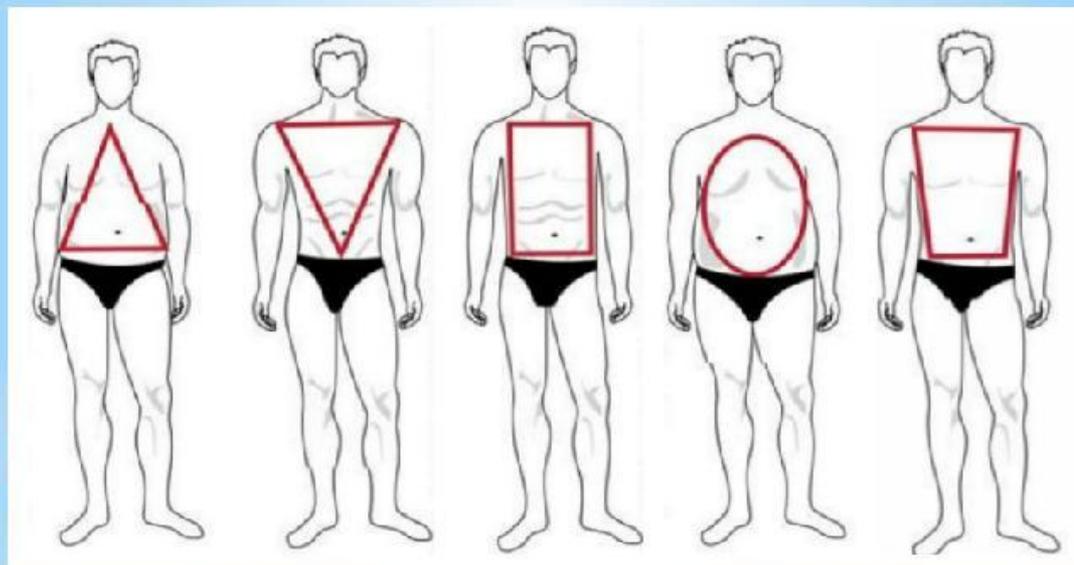
**ТЕМА: «ТИПЫ ФИГУР  
И ИХ КОРРЕКЦИЯ  
С ПОМОЩЬЮ ОДЕЖДЫ»**

# ТИПЫ ЖЕНСКИХ ФИГУР



1. Тип «А» или «Треугольник»
2. Тип «Т» или «Перевернутый треугольник»
3. Тип «Н» или «Прямоугольник»
4. Тип «О» или «Яблоко»
5. Тип «Х» или «Песочные часы»

# Типы мужских фигур



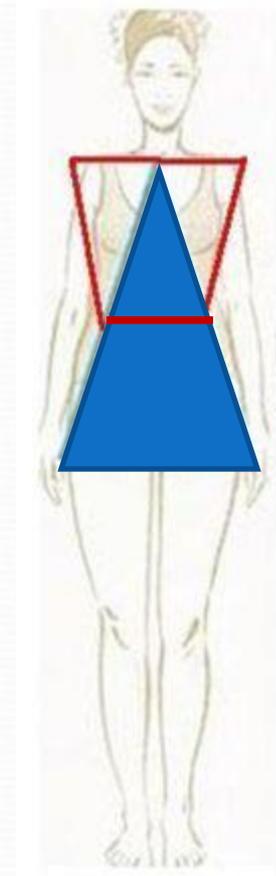
## ТИП ФИГУРЫ «А» ИЛИ «ТРЕУГОЛЬНИК»

**Достоинства:** стройная талия, аккуратная грудь.

**Недостатки:** массивный таз, полные ноги.

**Встречающиеся особенности:** большая грудь, стройные ноги.

**ЗАДАЧА:** добавить объема в плечах, сделать акцент на тоненькой талии, заузить бедра.



# Что подходит женщинам с типом фигуры «А» или «ТРЕУГОЛЬНИК»



Блузки, свитера с рюшами или жабо, блузка с объемными рукавами – все это визуально немного увеличит верх. Светлый верх и темный низ. Именно так должны быть расставлены акценты, чтобы уменьшить бедра и придать объема верху.



**Что подходит женщинам  
с типом фигуры  
«А» или «ТРЕУГОЛЬНИК»**



Юбка карандаш, сшитая из плотной ткани, которая сделает формы стройнее и сузит фигуру.





Пышные воланы, придают объем в зоне декольте, а зауженный низ уменьшает бедра.



Это идеальное платье для фигуры типа «А»



## Следует избегать



- Джинсов с большим количеством карманов и декора
- Прямых слегка укороченных брюк
- Различных деталей на юбках и брюках
- Рукавов реглан и бретелей, соединяющихся на шее
- Английской проймы
- Облегающих однослойных блуз и кофточек
- Блузок, жакетов, пиджаков, заканчивающихся на самом широком месте бедер



# Одежда для типа фигуры «А» или «ТРЕУГОЛЬНИК»



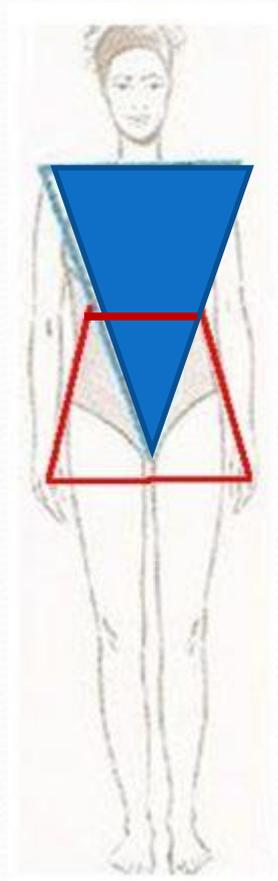
## ТИП ФИГУРЫ «Т» ИЛИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

**Достоинства:** спортивное телосложение, стройные, длинные ноги, аккуратная грудь.

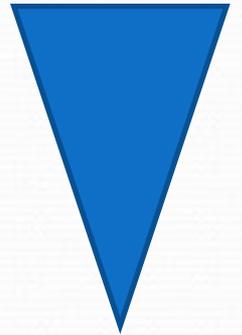
**Недостатки:** широкие плечи, слабовыраженная талия, узкие бедра.

**Встречающиеся особенности:** большая грудь.

**ЗАДАЧА:** сделать уже линию плеча, сделать уже талию, добавить объема в бедрах.



## Что подходит женщинам с типом фигуры «Т» или «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»



Платье с легкой юбкой – клеш и накладными карманами. Надо сказать, что клеш дает объема в бедрах, а V-образный вырез удлиняет шею.



**Что подходит женщинам с типом  
фигуры «Т» или  
«ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»**



Платье или костюм с  
баской, которая сместит  
акцент с линии плеча и  
уравновесит ваш образ.

**Избегать** объемных  
рукавов, которые создадут  
лишний объем плеча.

# Следует избегать:

- Оборок и рюш;
- Драпировки в области талии;
- Ярусных юбок;
- Погон и эполет;
- Мягких, свисающих и пушистых тканей;
- Косого края.

# Гардероб для девушек с типом фигуры «Т» или «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»



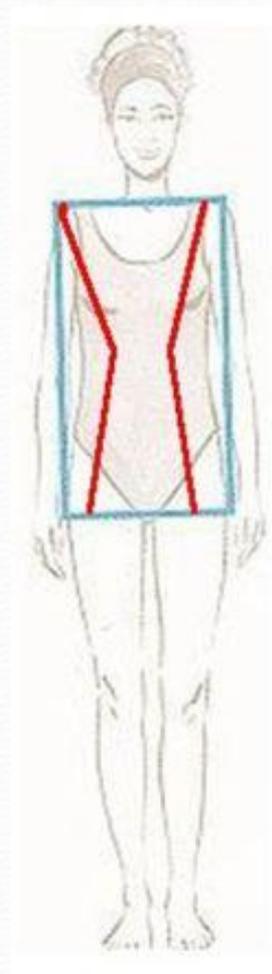
## ТИП ФИГУРЫ «Н» ИЛИ «ПРЯМОУГОЛЬНИК»

**Главная особенность** – одинаковая ширина плеч, талии и бедер.

**Достоинства** - спортивное телосложение, стройные ноги, аккуратная грудь, красивые ягодицы.

**Недостаток** – отсутствие ярко выраженной талии

**ЗАДАЧА:** визуально выделить талию или скрыть ее, подчеркнуть зону груди и ноги.



## Что подходит женщинам с типом фигуры «Н» или «ПРЯМОУГОЛЬНИК»



Костюмы свободного кроя с возможными акцентами на талии (в данном случае – это бархатный поясик)

Маленькое черное платье с юбкой «солнце» выгодно подчеркивающее линию декольте и стройные ноги.

# Следует избегать

- Обилие оборок и рюшей
- Нежный и мелкий цветочек
- Драпировок на талии
- Жакетов и пальто с поясом
- Массивных, тяжелых фактур
- Сильно облегавшей и обтягивающей одежды
- Косого края
- Больших присборенных юбок

# Гардероб, который подходит фигуре «Н» или «ПРЯМОУГОЛЬНИК»



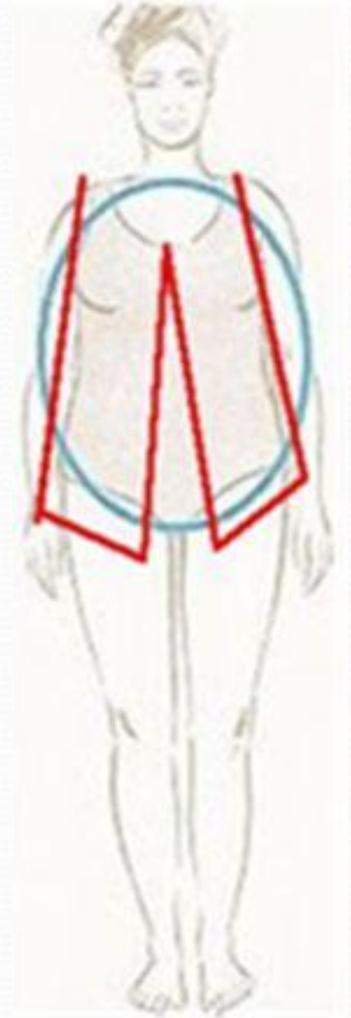
## ТИП ФИГУРЫ «О» ИЛИ «ЯБЛОКО»

**Особенность** - одинаковый объем груди и талии.

**Недостаток** - ярко выраженный животик, отсутствие линии талии.

**Достоинство** – красивая грудь и стройные ноги.

**ЗАДАЧА:** скрыть живот, вытянуть визуально фигуру.



## Что подходит женщинам с типом фигуры «ЯБЛОКО»



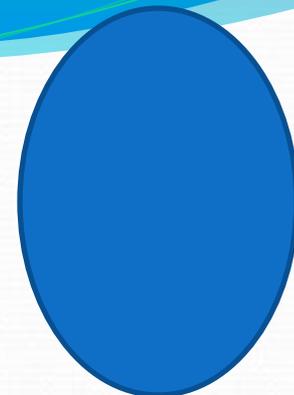
Зауженные брюки, легкие платья под грудь свободного кроя, обувь на высоком каблуке.

## Что подходит женщинам с типом фигуры « ЯБЛОКО »



Так как у женщин этого типа обычно неширокие бедра, эффектно будут смотреться платья с заниженной талией. При этом область талии остается свободной, а бедра выгодно подчеркнуты зауженным к низу силуэтом.

# Следует избегать:



- Жестких тканей.
- Карманов.
- Присборенной линии талии и любых других деталей в области живота.
- Косого края, т. к. он сильно облегает фигуру.
- Острых угловатых деталей вроде лацканов.
- Ярких и броских узоров в области туловища.

# Гардероб, который подходит женщинам с фигурой «О» или «ЯБЛОКО»



# ТИП ФИГУРЫ «Х» ИЛИ «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

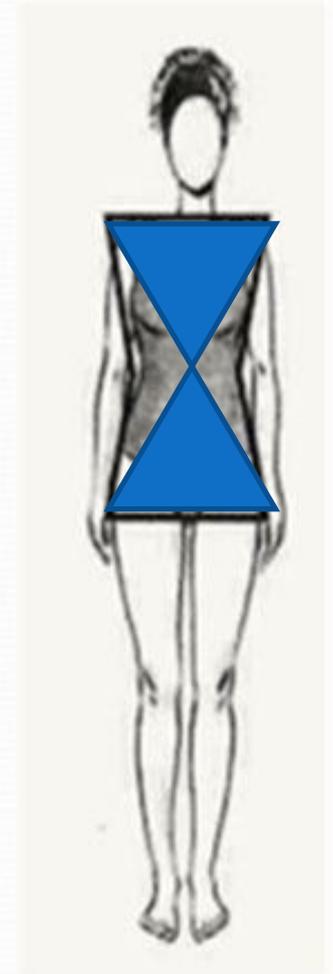
**Достоинства классической  
фигуры «Х»:**

- пышная, красивая грудь
- тонкая талия
- округлые бёдра



**Недостатки:**

- «галифе» на бедрах
- **Встречающиеся особенности:**
- короткие ноги
- короткая шея



# Что подходит женщинам с типом фигуры «Х» или «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»



Обтягивающее платье или платье – футляр, подчеркивающее ваши формы. Замечательно будет сидеть юбка с завышенной талией.

# Следует избегать:

- Жакетов прямого покроя;
- Брюк и юбок не по фигуре;
- Туник прямого покроя;
- Бесформенных свитеров;
- Мешковатой спортивной одежды;
- Чрезмерной многослойности в одежде.



**Такие варианты одежды стоит выбирать, чтобы подчеркнуть природную красоту фигуры “Х” или «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»**



# Рекомендации на заметку для девушек и женщин всех типов фигур

- при невысоком росте не стоит пересекать силуэт четкими горизонтальными линиями



- **высокую худощавую фигуру**  
поперечные линии будут зрительно  
уменьшать в росте и расширять силуэт





**- женщинам с полной фигурой** подойдут костюмы и платья из тонких шерстяных, креповых, полотняных, льняных тканей черного цвета, а также всех оттенков коричневого, черного, зеленого, синего цветов. Ниспадающая прямая линия плеча отвлечет внимание от талии.



**для очень худых девушек** подойдут платья и костюмы с драпировками, юбки в складку, сборку или клеш, широкие пальто. Нежелательно носить одежду из ткани черного цвета. Рекомендуются платья прямого покроя, с большим декольте, без рукавов, закрытые туфли.

## Домашнее

### задание

Упражнение 1. Вы выбрали тип фигуры человека. Опираясь на результаты исследований, подберите наиболее подходящий для данной фигуры силуэт одежды, при помощи которого можно уравновесить нижнюю и верхнюю часть тела. Просмотрите журналы мод. Найдите модели, соответствующие типу фигуры. 2. Нарисуйте 1-2 модели выбранного силуэта