



TROYAN NATALYA  
IMAGE SCHOOL

# Идеальная фигура



Сутулая осанка является результатом ослабленной мускулатуры

Грудная клетка сжата

Плечи опущены

Бедра выступают вперед



Потянуться макушкой вверх

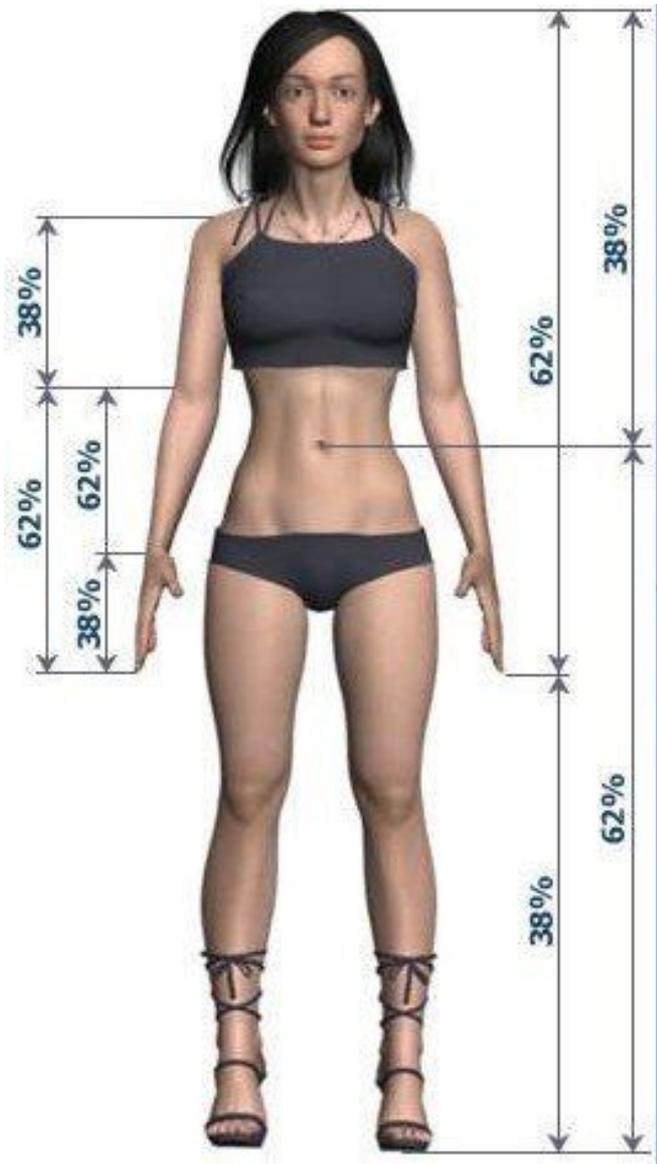
Сдвинуть плечи назад, лопатки "стекают" к центру и вниз

Опустить ягодицы вниз

Равномерная нагрузка на всю



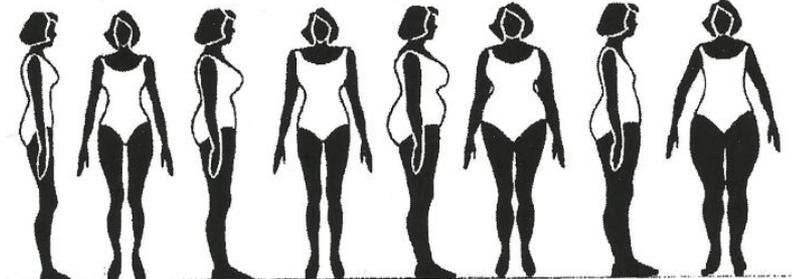
# Типы фигур



## ТИП ФИГУРЫ ПО ТИПУ ТАЛИИ

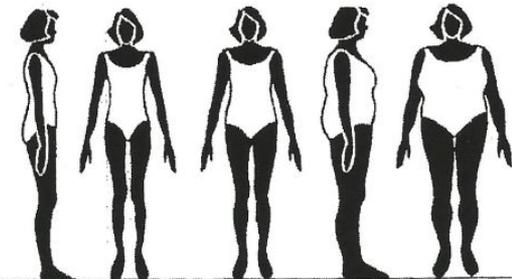
### ЯРКО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ

Ярко выраженная линия талии над выступающими округлыми бедрами характерна для женщин, у которых нижняя часть тела доминирует.



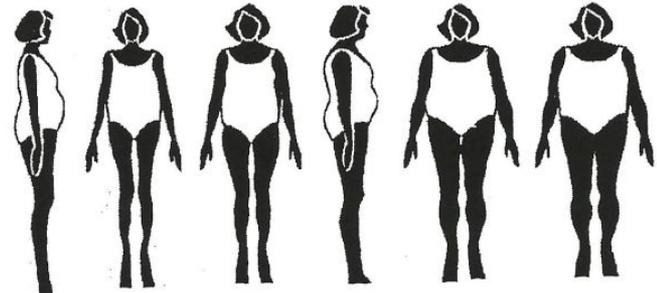
### СЛАБО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ

Линия талии незаметно обозначена, но не ярко выражена



### ТАЛИЯ ОТСУТСТВУЕТ

Окружность талии равна или превышает окружность бедер или груди.



# Классификация типов фигуры

Тип женской фигуры определяется общей конституцией, пропорциями скелетных костей (плечи, таз), а также местами концентрации жировых отложений. Так, например, если вы одна из тех женщин, у кого первыми полнеют бедра, значит, тип вашей фигуры – «груша». Если талия, то вы относитесь к типу «яблоко».

Типы фигуры определяет ширина таза и плеч, а также степень выраженности талии, линия изгиба бедер и распределение жировых отложений. Все остальное – вес, рост, осанка, размер и форма груди, длина шеи, высота и ширина талии и многое другое – это нюансы, играющие немаловажную роль лишь при визуальном восприятии и при выборе одежды для разных типов фигур.



# Типы фигуры

*apple*



*pear*

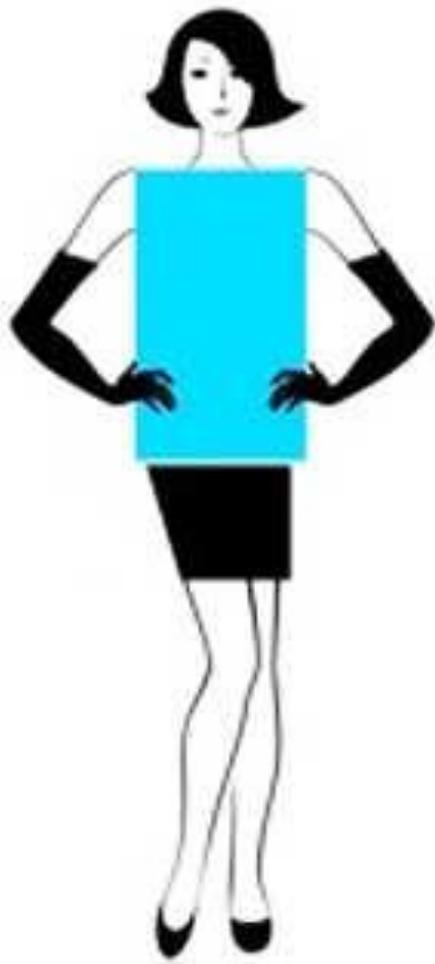


*hourglass*



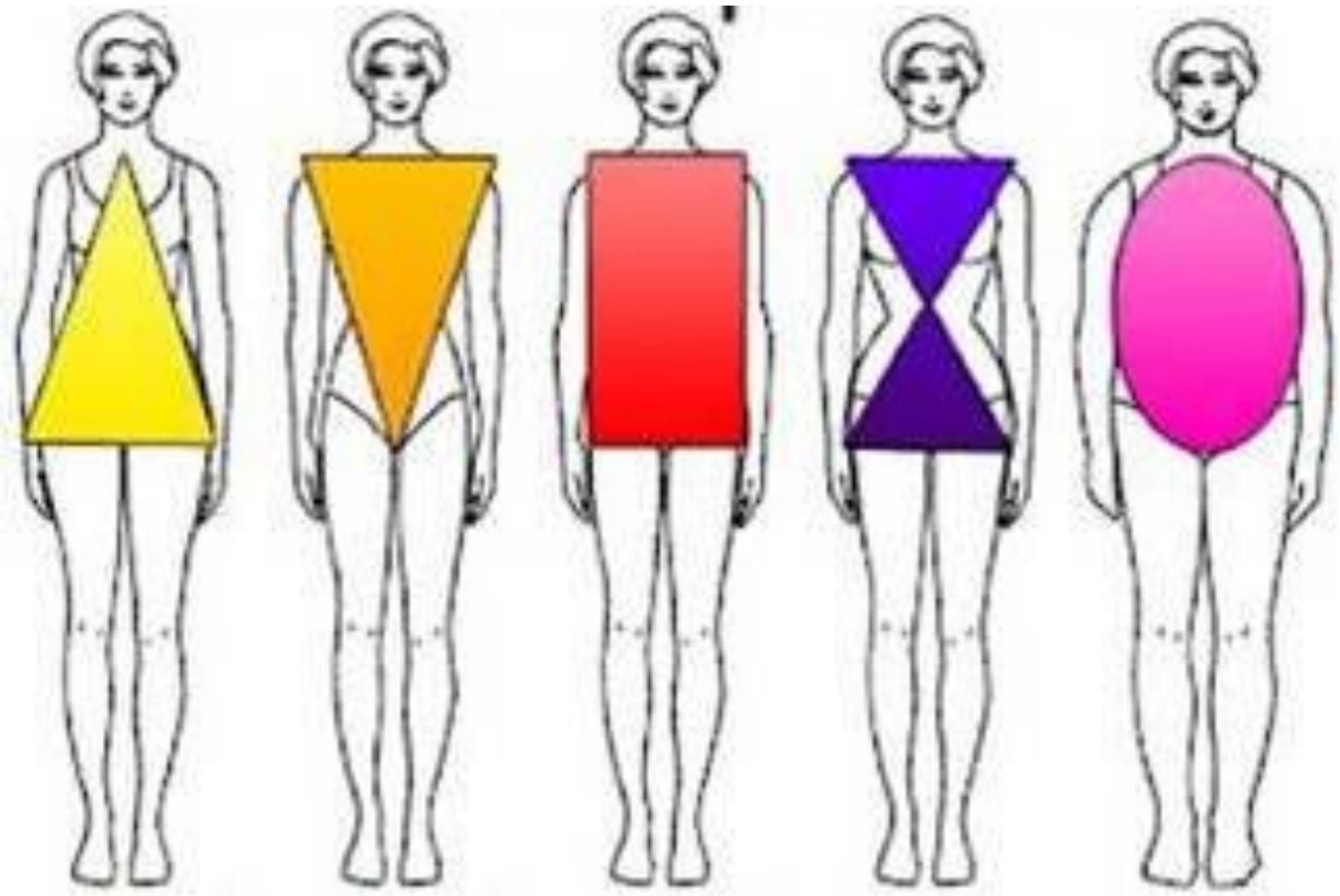
*rectangle*







# Типы фигуры





# Типы фигуры



# Типы женской фигуры

**1. Приталенная фигура (песочные часы, Х-образная)** состоит из плавных округлых линий. Миниатюрность. Плечи прямые, узкие, плечевой пояс компактный. Высокая, ярко выраженная линия талии. Округлые бедра. Ноги худые. Резкий прогиб в спине, четкие выпуклые ягодицы.

**2. Полуприталенная фигура (груша, А-образная)** – самая распространенная. Состоит из основательных плавных линий. Плечевой пояс развит хорошо, линия талии выражена больше или меньше, широкие бедра. Плавный прогиб в спине, достаточно выпуклые ягодицы.

**3. Прямая фигура (подростковая, прямоугольная, Н-образная)** состоит из угловатых четких линий. Плечевой пояс сильно развит, плечи широковаты Талия слабо выраженная, либо низкие ребра, переходящие в бедра. Бедра узкие. Прямая спина, отсутствие прогиба в пояснице, плосковатая линия ягодиц. Ноги худые.

**4. Округлая фигура (яблоко, О-образная)** – редко встречается. Характеризуется излишним весом. Широкие покатые плечи, большая грудь, отсутствие талии, широкие бедра.

# ПРИТАЛЕННЫЙ ТИП (ПЕСОЧНЫЕ

# ЧАСЫ



## Приталенная фигура (песочные часы)

состоит из плавных округлых линий.

Миниатюрность. Плечи прямые, узкие, плечевой пояс компактный. Высокая, ярко выраженная линия талии. Округлые бедра. Ноги худые. Резкий прогиб в спине, четкие выпуклые ягодицы.

Такая фигура считается классическим типом женской фигуры. Бедра по ширине равны плечам, из-за этого нижняя и верхняя часть тела смотрятся пропорционально. Талия ярко выражена, порой она даже излишне узка.

Если женщина с таким типом фигуры набирает вес, то жир, как правило, откладывается на бедрах и груди. На бедрах образуются так называемые «ушки».

Какой бы вес ни был набран, талия остается ярко выраженной. И, напротив, если женщина с таким типом фигуры сильно худеет, бедра все равно остаются женственными и изогнутыми.

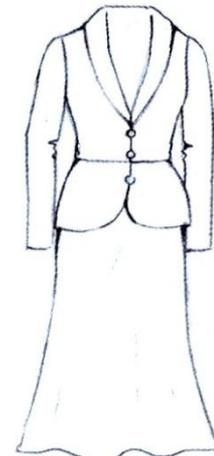
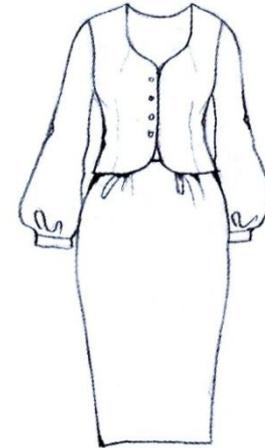
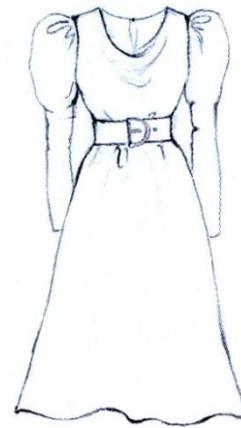
# Приталенная фигура

Рекомендуется: компактные, облегающие, приталенные вещи. Линию талии можно дополнительно акцентировать отрезными по талии вещами, поясами и костюмами с баской.

Рекомендуемые силуэты: облегающий верх и сильно клешенный низ (силуэт 50-х, Диор), либо облегающий верх и зауженный низ.

Ткани – тонкие, максимально пластичные, рыхлые ткани с примесью стрейчевых волокон: шелк, шифон, необъемное букле, вуаль, рыхлый твид, батист, вязка паутинкой, кашемир, тонкий трикотаж лен и хлопок с шелком, вискоза, шерсть с шелком кашемир, мягкая кожа, тонкая замша.

Не рекомендуется: прямые вещи, жесткие, геометричные силуэты и принты.









# ПОЛУПРИТАЛЕННЫЙ ТИП



**Полуприталенная фигура (груша)** – самая распространенная. Состоит из основательных плавных линий. Плечевой пояс развит хорошо, линия талии выражена больше или меньше, широкие бедра. Плавный прогиб в спине, достаточно выпуклые ягодицы.

«Груша» - тип фигуры, которому присуща большая ширина бедер по сравнению с плечами. Если у «песочных часов» верх и низ уравновешены, то у «груши» низ всегда значительно шире. Верх, как правило, более изящный, чем низ. Талия узкая, ярко выраженная, иногда заниженная из-за того, что туловище у «груши» длиннее, чем ноги.

Если женщина- «груша» полнеет, то жир откладывается в основном на ягодицах, бедрах и боках. Чем больше вес, тем больше разница между бедрами и плечами. Если же, наоборот, женщина-«груша» худеет, ее фигура становится более пропорциональной. Огромную роль для женщин с таким типом фигуры играет осанка. Женщине необходимо постоянно держать спину прямо, иначе сутулость подчеркнет все недостатки фигуры.

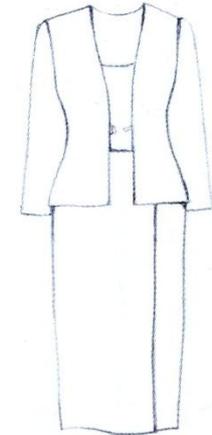
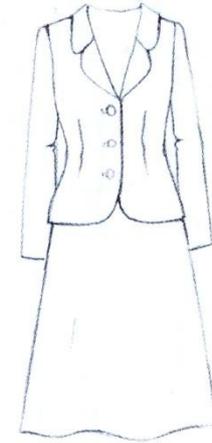
# Полуприталенная фигура

Рекомендуется: полуприлегающий силуэт, крой с акцентом на талии за счет вытачек.

Ткани – весомые, пластичные и хорошо драпирующиеся: мокрый шелк, габардин, костюмные, плотный трикотаж, ткани со смешанным составом, с примесью стрейча, микровельвет, бархат, джинса, твид.

Не рекомендуется: четкие геометричные силуэты и сильно облегающие силуэты.

Стоит избегать: мешковатой одежды, которая скроет изгиб талии и сделает вашу фигуру грузной;  
слишком облегающих вещей;  
элементов одежды (баска, ремень, декоративная отделка, швы или принты), которые проходят по самой широкой части бедер (это сделает бедра еще шире);  
жестких не драпирующихся тканей (они сделают фигуру еще более объемной).











# ПРЯМОЙ ТИП (ПРЯМОУГОЛЬНИК)



Прямая фигура (прямоугольная) состоит из угловатых четких линий.

Плечевой пояс сильно развит, плечи широковаты. Талия слабо выраженная, либо низкие ребра, переходящие в бедра. Бедра узкие. Прямая спина, отсутствие прогиба в пояснице, плосковатая линия ягодиц. Ноги худые.

Женщина—«прямоугольник» имеет одинаковые по ширине плечи и бедра. Из-за широкой талии фигура имеет вид прямоугольника. Такие женщины больше других склонны к полноте в области живота. Именно полнота делает фигуру еще больше похожей на прямоугольник (плюс начинает выступать живот). Потеря веса, напротив, изменяет фигуру и делает ее более угловатой и подростковой.

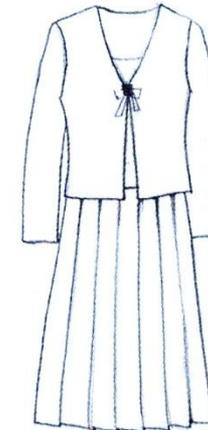
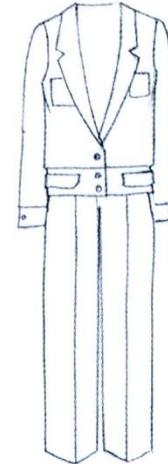
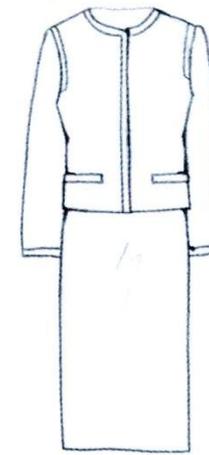


# Прямая фигура

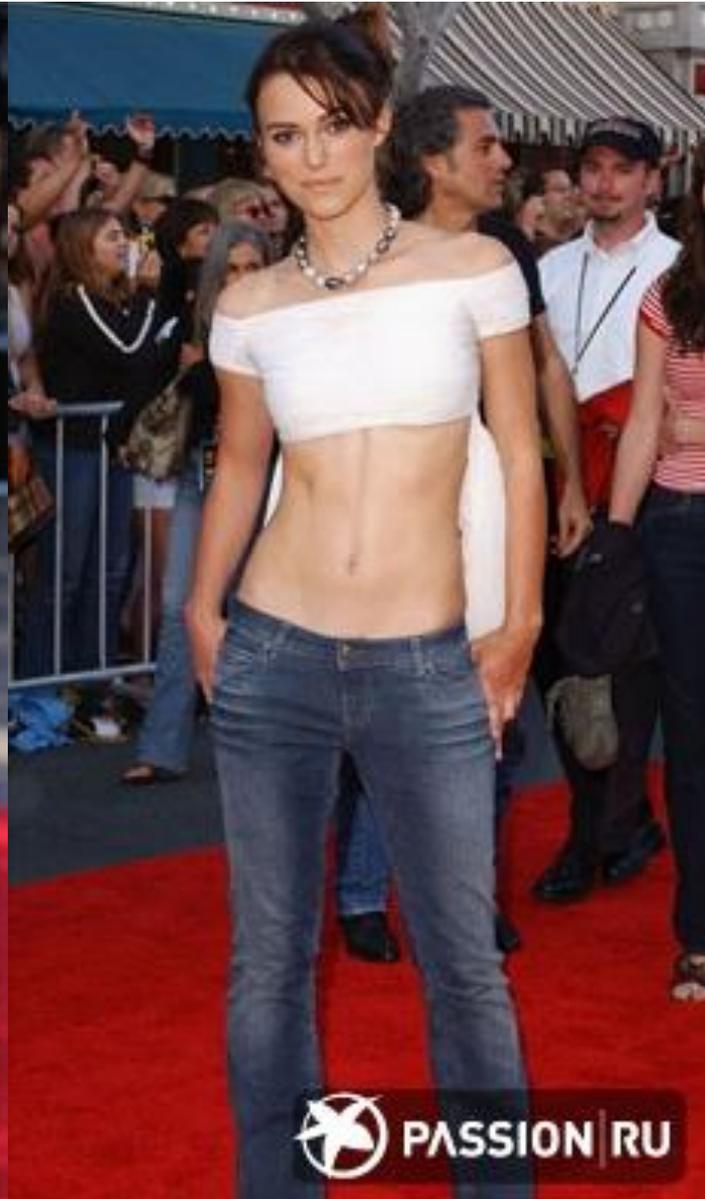
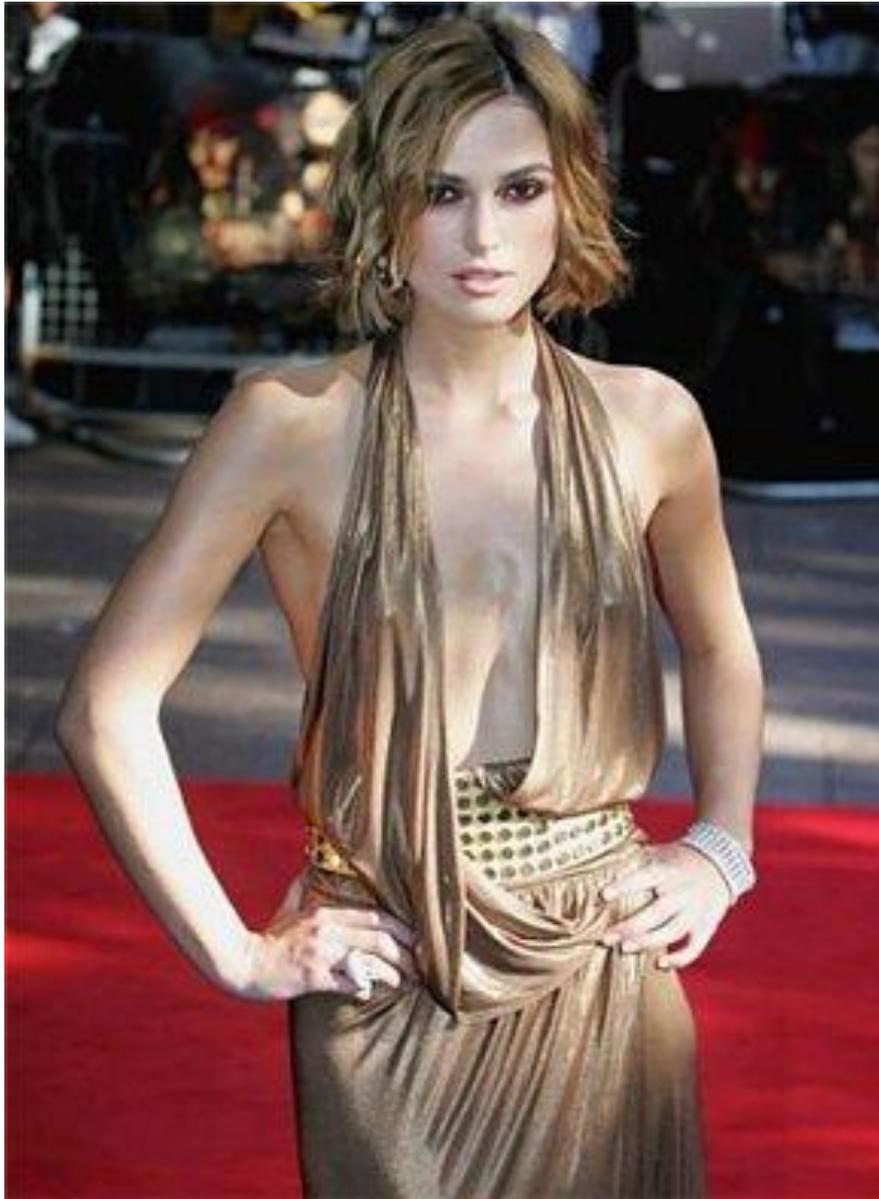
Рекомендуется: четкие геометричные силуэты кроя, прямой крой без акцента на талии, талия может быть завышена, либо занижена, силуэт низа прямой, либо чуть клешенный.

Ткани – плотные, весомые, жесткие, хорошо держащие форму: органза, тафта, парча, кожа, плотный бархат, драп, жаккард, плотный атлас, лен, хлопок, джинса, крупный вельвет, костюмные плотные, жесткий трикотаж, жесткое кружево.

Не рекомендуется: объемных, воздушных, пышных элементов кроя, лишние акценты на талии (пояса, корсеты, отрезные по линии талии вещи).









# Треугольный тип (Y-образная)



Представительницы Y-фигуры – спортивные женщины, имеющие широкие плечи и узкие бедра. Верхняя половина туловища обычно немного короче, чем нижняя. Верхняя довольно массивная часть тела сочетается со стройными и тонкими ногами. Талия немного широкая, но может быть невыраженной.

У полной женщины-«треугольник» лишний вес распределяется в основном в верхней части тела (грудь, живот, руки, спина), а ноги остаются стройными и худыми.



# Треугольный фигура

Главное – не акцентировать внимание на широких плечах.

Поэтому нужно избегать: широких и больших воротников, вырезов (вырез «лодочка» - не для вас);

складок (они не прибавят изящества вашей фигуре); декоративных элементов и карманов на уровне груди; слишком длинных рукавов; зауженного силуэта (например, брюки-бананы лишь еще больше подчеркнут разницу между низом и верхом);

двубортных пиджаков; слишком тонких и мягких тканей.

# ОКРУГЛЫЙ ТИП (ЯБЛОКО)



**Округлая фигура (яблоко)** – редко встречается. Характеризуется излишним весом. Широкие покатые плечи, большая грудь, отсутствие талии, широкие бедра.

О-образный тип фигуры по сравнению с другими является самым диспропорциональным, однако именно таких женщин воспел на своих полотнах Рубенс. У женщин-«яблок» самой выдающейся является средняя часть туловища, а именно талия и живот. При этом у женщин с таким типом фигуры сравнительно тонкие ноги и худые бедра и ягодицы.

Если такая женщина полнеет, то вес распределяется в основном на животе и талии.

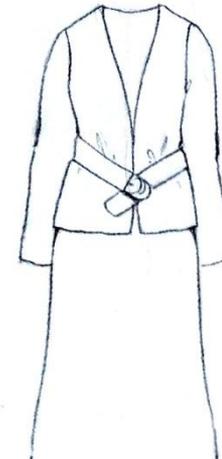
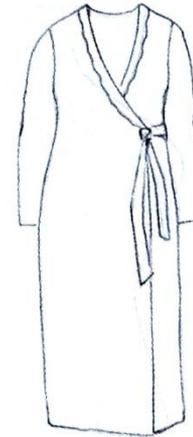
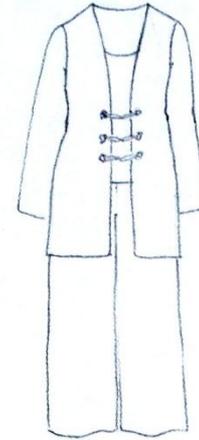


# Округлая фигура

Рекомендуется: подбирать вещи точно по размеру, создавать ощущение солидности, используя только хорошие, качественные ткани, все детали одежды должны быть соразмерно большими, рекомендуются вещи с обозначенной единой вертикальной линией, верх и низ одного цвета.

Ткани – плотные, но максимально пластичные, безворсовые, без блеска и без рисунка.

Не рекомендуется: создавать дополнительный объем.





## Рекомендуемые виды одежды для фигуры «яблоко»:

- пиджаки, кардиганы, жилеты и жакеты до бедер, прикрывающие область талии, предпочтительно – не застегнутые;
- платья и туники с членением под грудью;
- платья-футляр;
- юбки и брюки на высоком поясе;
- глубокие V- образные или овальные вырезы;
- юбки-трапеции;
- утягивающее нижнее белье.





# Принципы визуальной коррекции фигуры

## Основное правило:

- **Подчеркнуть достоинства!**
- **Скрыть недостатки!**

Для визуальной коррекции фигуры мы используем следующие принципы:

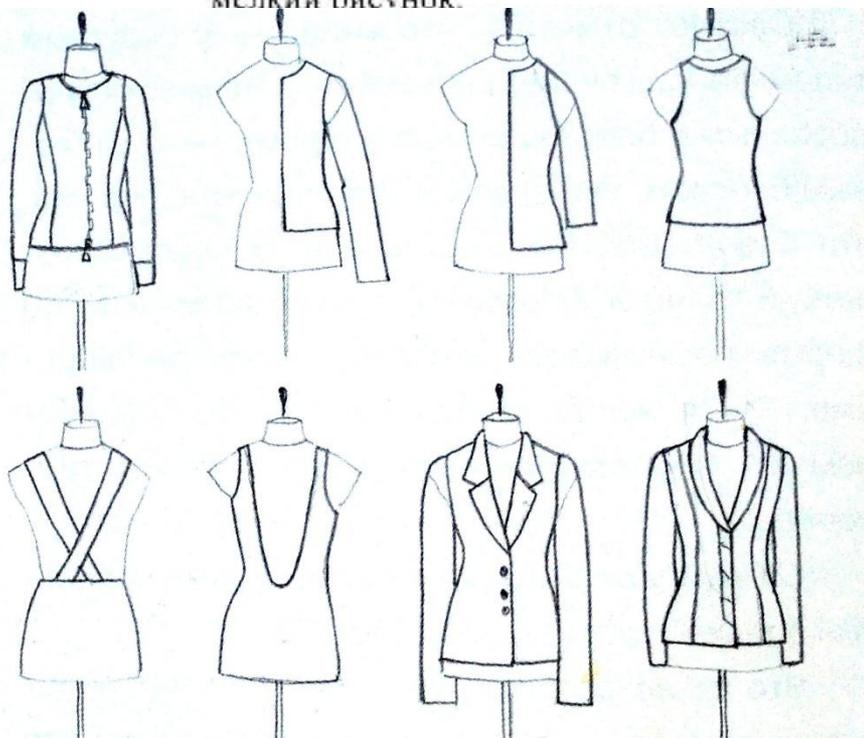
- - цвет, темные и светлые оттенки, рисунки ткани, размер, линии и цветовая палитра рисунка;
- - свойства вертикальных и горизонтальных линий;
- - форма кроя, объем деталей, контрасты объема, соразмерность;
- - фактура ткани – матовая, глянцевая, блестящая, шероховатая и т.д.;
- - свойства ткани – пластичность, жесткость, воздушность, легкость и т.д.;
- - акценты – в виде отдельных деталей – украшений, аксессуаров.



## Широкие плечи.

Рекомендуется:

узкие длинные лацканы пиджаков  
 шалевый воротник,  
 вертикальные застежки: пуговицы, сушлатная  
 застежка, молния,  
 глубоко втачной рукав,  
 полуреглан,  
 отсутствие сборок по линии плеча,  
 рельефы от шлецевого шва,  
 широкие бретели,  
 приглушенные тона,  
 матовые или бархатистые фактуры,  
 мелкий рисунок.



## Узкие плечи.

Рекомендуется:

короткие, широкие лацканы пиджаков  
 вырез лодочка подплечники  
 приспущенный шов рукава  
 рельефы от рукава  
 рукава со сборками у плечевого шва реглан  
 американская пройма  
 кокетки со сборками либо без сборок,  
 тонкие бретели, светлые тона  
 фактуры с блеском  
 объемные фактуры  
 крупный рисунок.





## Широкие бедра.

Рекомендуется:

длина юбок, платьев от середины колена и ниже

силует юбок и платьев либо слегка зауженный

либо расклешенный

разрезы, зашахи, рельефы,

отделочные швы по бокам,

длина пиджаков, жакетов, курток 15-20 см

ниже талии, либо 15-20 выше колена,

также подходят длинные мягкие пояса,

цвета приглушенные.

фактуры матовые либо слегка бархатистые,

модели брюк либо слегка зауженные, либо

слегка расклешенные.

## Узкие бедра.

Рекомендуется:

оптимальная длина юбок, платьев чуть ниже либо чуть выше колена,

юбки на кокетках

юбки со складками, плиссе,

накладные карманы,

широкие брюки,

брюки, юбки в вертикальную полоску,

модели из вельвета,

допускаются акценты на талии или бедрах.

например, в виде пояса

пиджак может быть отрезным по талии с

расклешенной баской,

цвета светлые,

фактуры блестящие или объемные (букле,

вельвет, и т.д.)





### Длинные ноги

Рекомендуется:

- юбки и брюки на бедрах,
- исключить длину «макси».
- брюки укороченные либо сильно расклешенные,
- брюки с отворотами,
- юбки в складку,
- удлиненные модели верхней одежды (блузки, пиджаки, жакеты, куртки)
- крупный рисунок,
- объемные фактуры.

### Короткие ноги

Рекомендуется:

- брюки, юбки и платья с завышенной линией талии,
- широкие пояса,
- длина макси,
- юбки и брюки слегка зауженные либо чуть расклешенные,
- высокий каблук,
- разрезы, запахи, мягкие длинные пояса,
- декор по боковым швам юбок, брюк,
- брюки со стрелкой
- верхняя одежда (блузки, жакеты, пиджаки, юбки) короткие – до талии.





### **большая грудь**

Рекомендуется:

затемненные тона,

матовые фактуры,

узкие вырезы,

высокий запах,

акцентированная застежка.

### **Маленькая грудь**

Рекомендуется:

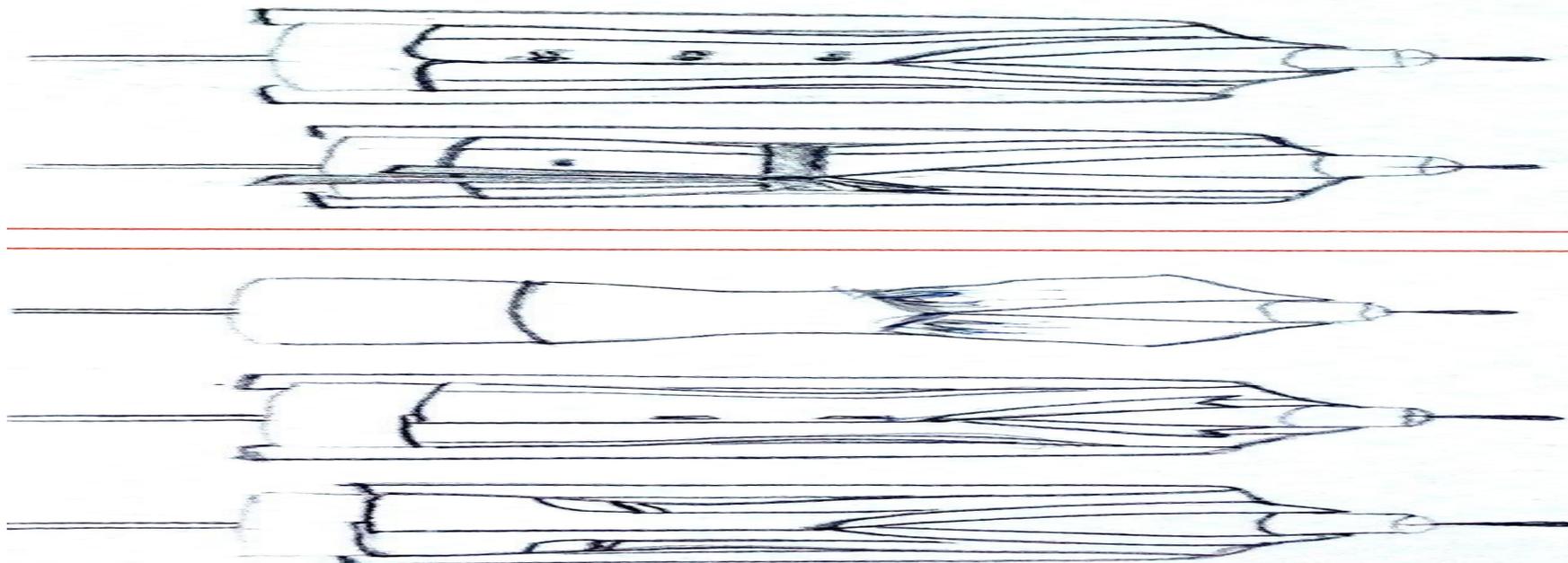
блузки на кокетках со сборками выше

линии груди,

светлые тона,

крупный рисунок,

объемные фактуры.





### Высокий рост

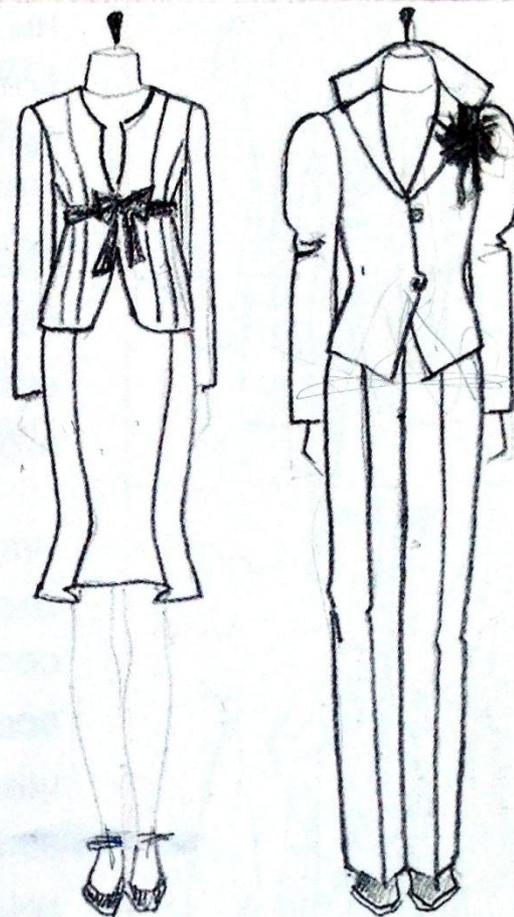
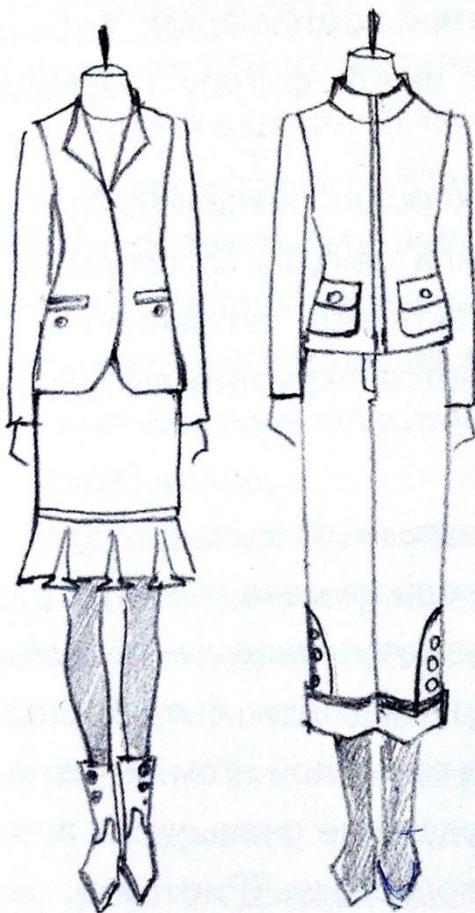
Рекомендуется:

удлиненная верхняя одежда (жакеты, пиджаки, блузки),  
яркие акценты смещаем вниз: юбки, платья, брюки с каймой,  
интересная обувь,  
красивые пояса, браслеты, перчатки.

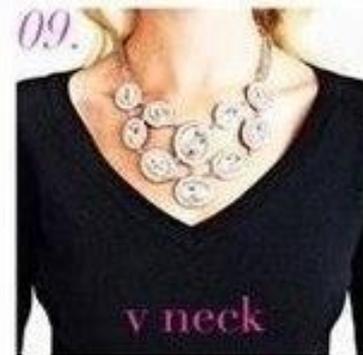
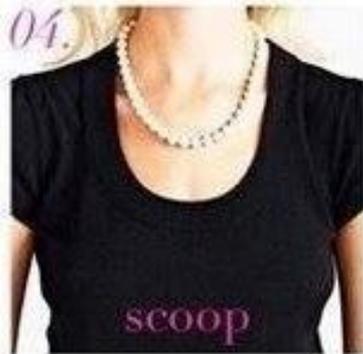
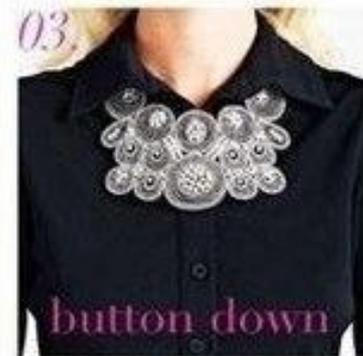
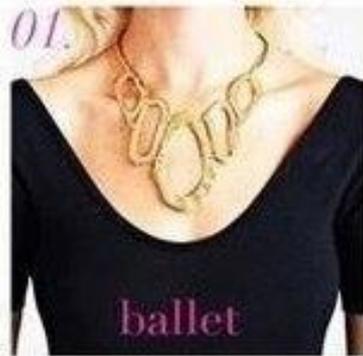
### Низкий рост

Рекомендуется:

высокий каблук,  
укороченные модели верхней одежды (пиджаки, блузы, жакеты на уровне талии),  
яркие акценты смещаем вверх: броши, шейные платки, серьги, шарфики, шапочки и т.п..



# Правильные сочетания:





# Choosing Necklaces for Necklines



Turtleneck  
Long chains  
or pendants



Crew  
Bib or  
collar



Scoop  
Shorter  
pendants  
with volume



Strapless  
Choker



Square  
Angular  
pendants



Off Shoulder  
Asymmetric



Halterneck  
Slim pendants



V Neck V  
shaped pendants



Collar short  
pendant or  
choker



Boat Neck  
Long beads



Cowl  
Feature  
earrings



Sweetheart  
Curved beads  
or pendants



# ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР БЕЛЬЯ

# ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР БЕЛЬЯ



## Домашнее задание:

1. Подобрать варианты одежды, корректирующие основные недостатки фигуры – коллаж (по желанию);
3. Прочитать дополнительно презентацию «Кинетический имидж».