

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ФИГУРЫ С
ПОМОЩЬЮ ЭФФЕКТОВ
ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ**

КЛАССИФИКАЦИЯ ЖЕНСКИХ НЕСТАНДАРТНЫХ ФИГУР, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ В РОССИИ, ПО КЛАССИФИКАЦИИ Л.Я.КРАСНИКОВОЙ-АКСЕНОВОЙ

1 тип - нормальная, пропорциональная фигура. Талия - горизонталь.

Данный тип пропорционально сложенной женщины с нормальной фигурой. У таких женщин нет обильных жировых отложений, сильно развитых мышц. Линия талии пропорционально разделяет фигуру и является горизонтальной. Нормальная осанка и небольшая, пропорциональная грудь. С такой пропорционально сложенной фигурой меньше всего проблем с одеждой.

2 тип - фигура с жировым отложением на бедрах.

Данный тип фигур характеризуется большим жировым отложением на бедрах, более покатыми, чем у предыдущего типа, плечами, выраженной горизонтальной линией талии. Линия талии может быть высокой (при длинном туловище), обычной и низкой (по пропорциям к туловищу). Данный тип фигур является весьма женственным, и если Вы относитесь к данному типу, то Вам будет легко превратить недостатки своей фигуры в достоинства.

3 тип - тип ФИГУРЫ С ЖИРООТЛОЖЕНИЕМ НА ЖИВОТЕ, БЕДРАХ.

Данный тип фигур характеризуется обильным жиротложением в области живота, верхней части бедер. Линия талии выражена, однако живот достаточно большой. Плечи маленькие, покатые. Длинная верхняя часть ноги до колена и укороченная голень. Ярко выражены изгибы позвоночного столба, шея короткая. Из-за жиротложений на животе линия талии не горизонтальна и может быть асимметричной по уровням с правой и левой сторон.

4 тип – тип МУЖЕПОДОБНОЙ ЖЕНЩИНЫ.

Данный тип характеризуется почти отсутствием выраженной линии талии, что придает всей фигуре мужеобразный вид. Плечи у такого типа больше бедер, бедра узкие, торс немного укорочен, ноги без ярко выраженных изгибов равномерной толщины внизу и вверху. Линия талии может быть дугообразной, негоризонтальной (приподнятой или, наоборот, опущенной спереди). Ягодицы не выступают, живот небольшой. Жиротложение умеренное. На наш взгляд, данный тип создает впечатление сильно развитой мускулатуры, но на самом деле ее может и не быть. Эта ассоциация возникает потому, что такая фигура содержит определенное сходство с мужской. По бокам, на бедрах возможна некоторая асимметричность жировых отложений.

5 тип - тип худой сутулой женщины.

Фигура данного типа характеризуется небольшими объемами, с жировыми отложениями на отдельных частях туловища (на бедрах), сутулой спиной. Из-за неправильного положения позвоночного столба, как правило, у таких фигур разноуровневая, выраженная, тонкая талия, короткая голень. Плечи спрямленные, умеренной ширины.

6 тип - плечистая, мужеподобная женщина.

Данный тип отличается от предыдущего хорошо развитым плечевым поясом, более тонкими ногами, большими жировыми отложениями на талии, сглаженным позвоночником без ярко выраженных изгибов вверху и внизу. У данного типа фигур короткая, толстая шея. Уровень талии - горизонтальный.

7 тип - фигуры с крутыми бедрами.

У данного типа выпрямленные, широкие плечи, тонкая, выраженная талия, узкая диафрагма, большие, округлые бедра с резким изгибом от талии к бедрам, тонкими ногами (иногда худыми, П-образными с зазором посередине). Уровень талии горизонтальный. Позвоночный столб прямой, без больших изгибов, лопатки хорошо различимы. Руки тонкие.

8 тип - МАССИВНАЯ ЖЕНЩИНА.

Массивные женщины характеризуются большими жировыми отложениями на руках и ногах, округлой линией плеч, жировыми складками на спине, большими жировыми отложениями в области живота, ягодиц, бедер.

При относительно тонкой талии бедра смотрятся очень массивными даже при небольших обхватных размерах. Талия у данного типа женщин из-за больших жировых отложений внизу живота не горизонтальна, спереди ее уровень выше, чем сзади.

9 тип - худой ПЛЕЧИСТОЙ ЖЕНЩИНЫ.

У данного типа хорошо развит плечевой пояс, отсутствуют жировые отложения, узкие талия и бедра, худые ноги. Живот слегка впалый, маленькая грудь, линия талии проходит горизонтально.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ ОТ СТАНДАРТНОЙ

Е.А. ПЕТРОВОЙ И Н.А. КОРОБЦЕВОЙ

Классы дефектов

1 класс ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫДЕЛЕН, ИСХОДЯ ИЗ СООТНОШЕНИЙ ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ.

Это высокий, маленький рост, отклонения в пропорциях по соотношению длины туловища к ногам (длинное туловище, короткие ноги; короткое туловище), головы к туловищу (маленькая голова, большая голова), рук к туловищу и длина шеи.

2 класс ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫДЕЛЕН ПО СООТНОШЕНИЯМ ПОПЕРЕЧНЫХ РАЗМЕРОВ.

Эти особенности связаны с отклонениями в пропорциях тела. К ним относятся: большие плечи (плечи больше бедер), маленькие плечи (плечи меньше бедер) или широкие бедра.

3 класс - ОСОБЕННОСТИ ПО ФОРМЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТУЛОВИЩА.

Сюда относятся: большой живот (большой обхват талии), большая грудь (большой обхват груди по отношению к другим обхватам фигуры), впалая грудь (малый обхват груди по отношению к другим обхватам тела), низкая грудь (висячая форма груди, нарушающая соотношение между длиной от точки основания шеи до выступающей точки грудной железы и длиной до талии), сутулая спина (увеличение изгиба позвоночника шейного отдела вперед), покатые плечи (большой угол наклона плечевого ската по отношению к горизонтали), полные руки, худые руки.

Отдельной группой дефектов 3 класса является **форма ног.**

(Нарушения формы и длины рук значительно легче корректируются рукавами одежды и встречаются редко). Кроме слишком худых и слишком полных ног, встречаются дефекты формы - П-образные ноги (ноги широко расставленные вверху), Х-образные, 0-образные, 0-образные вверху, 0-образные внизу, полные бедра (ниже таза - форма перевернутой бутылки или треугольника).

4 класс - ДЕФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ АСИММЕТРИИ ФИГУРЫ.

Сюда относятся: различная высота плечей, различная высота бедер, одна грудь меньше другой, асимметричная линия талии, разное выступание лопаток.

ПОДРОБНАЯ КЛАССИФИКА- ЦИЯ ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЖЕНСКИХ ФИГУР ТРИНИ И СЮЗАНЫ

1 Песочные часы

2 Виолончель

3 Кегля

4 Ваза

5 Груша

6 Яблоко

7 Колонна

8 Колокольчик

9 Бокал

10 Конус

11 Брикет

12 Леденец



ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

19%

большая грудь
узкая талия
короткая талия
полные бедра
объемные ягодицы



ВИОЛОНЧЕЛЬ

13.5%

большая грудь
короткая талия
полные бедра
объемные ягодицы
широкий таз
маленькие голени



КЕГЛЯ

12%

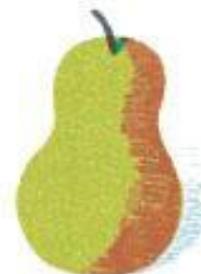
средняя грудь
узкая талия
округлый животик
широкие бедра
короткие ноги



ВАЗА

11.5%

большая грудь
плавные округлости
длинная талия
бедра=грудь по ширине
тонкие бедра и ноги



ГРУША

11%

маленькая грудь
длинная талия
плоский живот
"галифе"
полные ноги



ЯБЛОКО

8%

средняя грудь
талиа шире груди
небольшой зад
нормальные ноги

**Груша,
Кегля,
Колокольчик** – тройка
женских фигур с
*выраженной нижней
частью тела.*



КОЛОННА

7.5%

плечи=бедра по ширине
невыраженная талия
длинные ноги



КОЛОКОЛЬЧИК

5.5%

узкие плечи
маленькая грудь
тонкая талия
короткая талия
широкий зад
полные бедра



БОКАЛ

4%

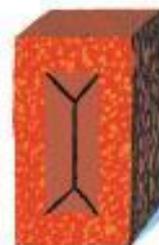
широкие плечи
большая грудь
отсутствие талии
узкие бедра
длинные ноги



КОНУС

3.5%

широкие плечи
маленькая грудь
отсутствие талии
узкие бедра
длинные тонкие ноги



БРИКЕТ

3%

широкие плечи
отсутствие талии
средний живот
плоский зад
короткие ноги



ЛЕДЕНЕЦ

1.5%

большая грудь
невыраженная талия
узкие бедра
длинные ноги

ТИП ФИГУРЫ “ГРУША”

Описание: маленькие груди, длинная тонкая талия, плоский живот, “седло”, полные ноги.

У “грушевидной” фигуры вес тела распределяется таким образом, что в центре внимания оказываются округлые бедра и выдающийся зад. Лодыжки и щиколотки тоже отнюдь не такой изящной формы, как хотелось бы. Это вовсе не означает, что у нее лишний вес. На самом деле, “груши” могут быть несколько худощавы, но, бедра при этом останутся непропорционально велики.

Тип фигуры “груша” имеет массу преимуществ, и большинство из них расположены в верхней части тела. Груды небольшие, но они могут хорошо спрятаться в нежном красивом вязаном топе. Руки почти всегда выглядят совершенно. Верх трудно чем-нибудь испортить.

Поэтому необходимо показать все достоинства туловища, оставив нижнюю часть тела тайной для окружающих.

Подходящая одежда:

- ✓ избегать карманов сбоку и носить брюки без лишних деталей;
- ✓ прямые сапоги, чтобы скрыть голени, если вы носите платье или юбку;
- ✓ обязательно нужно использовать пояс, чтобы подчеркнуть талию.



ТИП ФИГУРЫ “КЕГЛЯ”

Описание: средняя грудь, маленькая талия, нормальный живот, крупные бедра, полные коротковатые лодыжки

Напоминает старомодный стиль одежды, когда тонкая верхняя часть силуэта драматично переходит в пышный низ. Это не классическая “груша”. У “груши” большой зад и седло, а здесь “проблема” расположена несколько ниже – крупные бедра.

Усилиями спрятать “эти бедра”, можно уничтожить всю фигуру в целом. Куда-то пропадают красиво очерченные руки, тонкая талия и изящная щиколотка. Нижнюю часть фигуры гораздо проще замаскировать, чем огромный бюст или выпирающий живот!

Узкий торс дает возможность носить самую элегантную одежду, поскольку нет необходимости удерживать слишком выдающуюся грудь или живот. Существует большое количество трюков, позволяющих при помощи правильной одежды спрятать крупный зад или тяжелые бедра.

Подходящая одежда:

- ✓ вертикальные линии силуэта нижней части фигуры помогут зрительно уменьшить бедра;
- ✓ широкие лацканы пальто привлекут взгляд к плечам и подчеркнут торс;
- ✓ поскольку короткие ноги, то понадобятся высокие толстые каблуки.



ТИП ФИГУРЫ “КОЛОКОЛ” / “КОЛОКОЛЬЧИК”

Описание: маленькие плечи, маленькие груди, маленькая талия, тяжелые бедра, полные ноги

Тип фигуры “колокольчик” в подростковом возрасте и, когда чуть за двадцать – это маленькая леди с красивым округлым задом и полными бедрами. Переступив рубеж средних лет нижняя часть фигуры становится непропорционально большой. Такова реальность для многих женщин невысокого роста.

Подходящая одежда:

- ✓ расширить линию плеч при помощи пальто формы “труба”;
- ✓ туника-кафтан, которая скроет линию бедер;
- ✓ конические каблуки сбалансируют нижнюю часть фигуры.



Общим правилом по выбору одежды для представительниц трех типов фигур **Груша, Кегля и Колокольчик** будет всячески подчеркивать верхнюю часть тела и маскировать нижнюю.

Так например, сужающиеся юбки и брюки лишней раз привлекут внимание к “проблемным” зонам.

Удачным решением для них будут прямые или слегка расклешенные брюки и юбки А-образного силуэта.

Песочные часы, Ваза, Виолончель – тройка соблазнительных женских фигур *с ярко выраженными пропорциональными верхней и нижней частями тела.*

ТИП ФИГУРЫ «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

Описание: большая грудь, пропорциональные плечи, тонкая и короткая талия, полные бедра (нижняя и верхняя часть)

Фигура типа «песочные часы» – воплощение женственности. Она словно создана для внимания парней, но не для одежды. Мода для обладательниц данного типа фигуры постоянный источник огорчений при попытках оказаться «в тренде». Надевают платье-рубашку или блузон, но из-за полных грудей и короткой талии, ощущают себя в них «беременной».

Главная фишка состоит в том, чтобы не прятать тело, а выставить на показ соблазнительные формы. «Песочные часы» просто обязаны носить облегающую одежду, подчеркивающую изгибы и удлиняющую торс. Была бы Мэрилин Монро секс-бомбой, носи она старомодную мешковатую одежду?

Подходящая одежда:

- ✓ краеугольный камень гардероба— облегающий кардиган с V-образным вырезом и юбка-карандаш;
- ✓ избегать слишком тонких шпилек, выбирать туфли с округлым мысом или с вырезом для большого пальца.



ТИП ФИГУРЫ “ВАЗА”

Описание: большая грудь, пропорциональные плечи, длинная тонкая талия, более стройные ноги и бедра, чем у “песочных часов”.

Тип фигуры “ваза” можно считать разновидностью “песочных часов”. Если взять тип фигуры “песочные часы” и несколько вытянуть их в рост, то получится “ваза”. На фигуру “ваза” проще подбирать одежду, чем “песочным часам” – она не так рельефна, чем они, а нижняя часть фигуры не такая выдающаяся, чем у них.

Однако представительницам данного типа грудь кажется большой, а живот бесформенным и амебообразно-подвижным. Не в восторге они и от размеров рук. Надевая одежду они ощущают себя толстой. Однако, даже если “ваза” очень крупная, у нее все равно пропорции по-настоящему сексуальной женщины. И размер здесь не играет роли. Подходящий стиль одежды довольно специфичен. Все изящное, открытое и облегчающее: мисс “виагра” – их идеальный “look”.

Подходящая одежда:

- ✓ глубокий вырез декольте поможет сбалансировать грудь с остальными частями фигуры;
- ✓ женщина “с изгибами” нуждается в такой же изысканной обуви;
- ✓ единственная пуговица на жакете подчеркнет самое тонкое место туловища.



ТИП ФИГУРЫ “ВИОЛОНЧЕЛЬ”

Описание: большая грудь, широкие плечи, короткая тонкая талия, полные бедра и ягодицы, маленькие голени.

У представительницы типа фигуры “виолончель” плечи широкие, груди большие, а ягодицы и бедра крупны. Истинная женщина!

Она временами чувствует себя более “заметной” по сравнению со своими маленькими подругами. Такую фигуру нет причин прятать. Просто нужно одеждой подчеркивать фигуру. Такое строение кости позволяет носить хорошо скроенные вещи легко и грациозно. Главная истина, которую нужно усвоить, как красиво нести свое тело, чтобы оно выглядело высоким и стройным.

Подходящая одежда:

- ✓ Широкий V-образный вырез придаст самую выгодную форму груди.
- ✓ Кокетка на юбке поддержит ваш живот и зрительно поделит зад на две части.
- ✓ Босоножки на устойчивой платформе сбалансируют верхнюю часть ног, а ремешки подчеркнут изящество щиколотки.



Общей рекомендацией по подбору одежды для всех трех типов соблазнительных пропорциональных фигур является – не прятать от глаз окружающих сногсшибательные изгибы тела!

Напротив, выставлять напоказ достоинства при помощи хорошо скроенной облегающей одежды, подчеркивая талию, грудь, красивые ноги и плечи.

ТИП ФИГУРЫ “БРИКЕТ”

Описание: широкие плечи, отсутствие талии, средний живот, плоский зад, короткие ноги.



Процент женщин этого типа страдает от дефицита изгибов и округлостей. Но такое физическое постоянство не должно превращать их в приверженец «мужиковатой» одежды, ведь настоящую женщину отсутствием пары округлостей не скроешь, если только она не скроет свое начало.

Примеры подходящей одежды:

- ✓ топы с изогнутыми V-образными вырезами;
- ✓ отделка декольте, вышивкой, аппликациями, повторяющей линию выреза;
- ✓ ассиметричные складки на юбках, облегających бедра, сужающихся в центре и расширяющихся внизу;
- ✓ высокие каблуки;
- ✓ жесткие, не эластичные ткани.



Fashiony.ru

Fashiony.ru

Fashiony.ru

Fashiony.ru

Стоп-сигнал:

- ✓ приталенная одежда;
- ✓ рюши и оборки;
- ✓ круглое декольте;
- ✓ четкие геометрические линии;
- ✓ пояса на талии;
- ✓ вырезы «лодочкой»;
- ✓ рукава-фонарики;
- ✓ ботильоны;
- ✓ прямые и широкие юбки.

ТИП ФИГУРЫ “КУБОК”

Описание: широкие плечи, большая грудь, отсутствие талии, узкие бедра, длинные ноги.

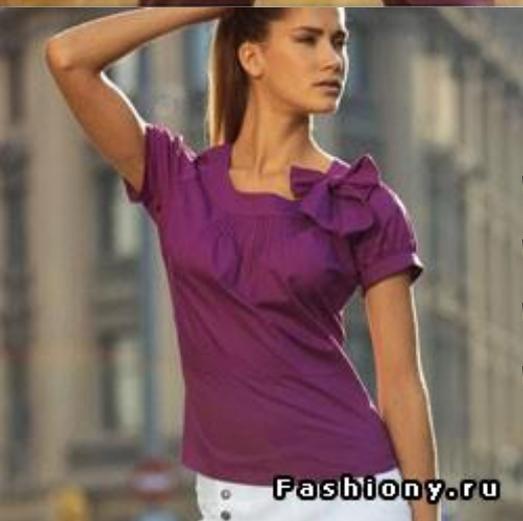
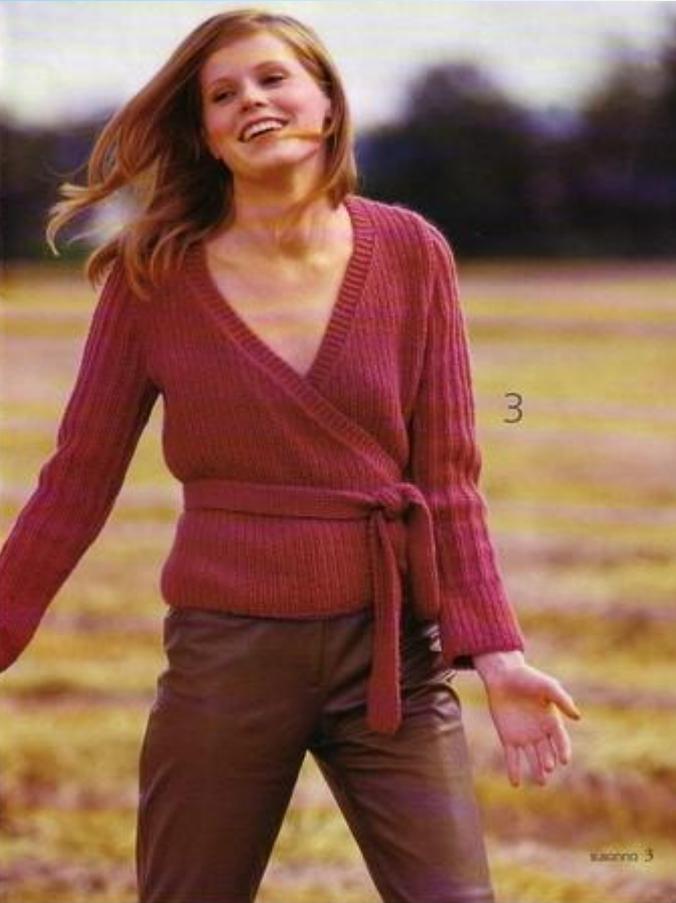
Женщины такого типа обладают сильной стороной – бескрайними стройными ногами, которые следует подчеркнуть.

Примеры подходящей одежды:

- ✓ жакеты с глубоким V-образным вырезом;
- ✓ высокие каблуки;
- ✓ расширяющиеся книзу трапециевидные юбки;
- ✓ высокие каблуки;
- ✓ узкие юбки-карандаши;
- ✓ узкие брюки;
- ✓ кофты с запахом.



GOBLET



Стоп-сигнал:

- ✓ облегающий верх;
- ✓ мешковатая одежда;
- ✓ вырез «под горло»;
- ✓ рукава-«фонарики»,
длинные туники.



ТИП ФИГУРЫ “КОЛОННА”

Описание: плечи и бедра одинаковой ширины, невыраженная талия, длинные ноги, высокий рост.

Представительницы типа «колонна» на голову выше остальных, поэтому многие из них истязаются такой дилеммой: как визуально уменьшить размеры конечностей, тела и рост.

Примеры подходящей одежды:

- ✓ блузки с плиссировкой и сборками;
- ✓ женственные платья из шифона и других тонких, воздушных материалов;
- ✓ комбинация объемного верха с обтягивающим низом и наоборот;
- ✓ брюки-бананы и скинни.



 COLUMN



Стоп-сигнал:

- ✓ однотонная одежда;
- ✓ широкие брюки и юбки;
- ✓ юбки-макси;
- ✓ очень высокие каблуки.



ТИП ФИГУРЫ «ЛЕДЕНЕЦ»

Описание: длинные стройные ноги, узкие плечи; относительно большая грудь; не выраженная талия.

К «леденцам» относятся многие голливудские дивы, ведь именно им легче облачиться в вечерний наряд, чем найти повседневную одежду.

Примеры подходящей одежды:

- ✓ длинные тонкие каблуки;
- ✓ сборки и складки на груди;
- ✓ узкие брюки;
- ✓ прямые брюки;
- ✓ кофты с запахом;
- ✓ V-образный вырез и «лодочкой».



LOLLIPOP

Fashiony.ru

Стоп-сигнал:

темные цвета «верха»;
плиссированные юбки;
толстые каблуки;
широкие лацканы;
объемные воротники.



ТИП ФИГУРЫ “КОНУС”

Описание: широкие плечи, маленькая грудь, узкие бедра, длинные ноги.

Именно такой тип царит на мировых подиумах.

Примеры подходящей одежды:

- ✓ платья с драпировкой,
- ✓ создающие изгибы в нужных местах;
- ✓ глубокие V-образные вырезы;
- ✓ вертикальные полосы вверху и горизонтальные внизу;
- ✓ узкие джинсы;
- ✓ туфли на среднем каблуке;
- ✓ не пышные юбки.



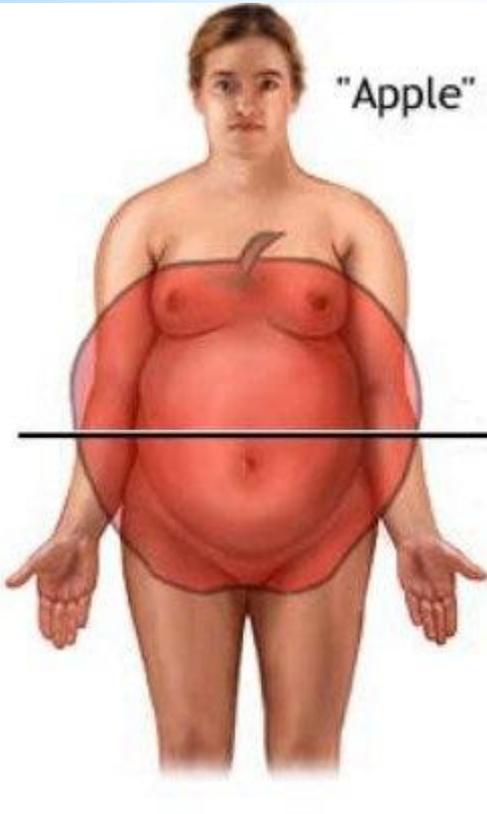
Стоп-сигнал:

- ✓ большие широкие воротники и вырез «лодочкой»;
- ✓ плотные топорщащиеся ткани для «верха»;
- ✓ накладные карманы;
- ✓ декоративных деталей на уровне груди;
- ✓ длинные юбки.



ТИП ФИГУРЫ “ЯБЛОКО”

Описание: средняя грудь, талия шире груди, небольшой зад, нормальные ноги.



«Адамово яблоко» принесло немало хлопот в виде комплексов и ошибок в манере одеваться. Но стилисты-иллюзионисты нашли управу и на это.

Подходящие примеры одежды:

- ✓ юбки с боковой застежкой;
- ✓ не пышные юбки;
- ✓ пояса на бедрах;
- ✓ туфли с небольшими, изящными носками;
- ✓ расклешенные брюки;
- ✓ платья с запахом и с завышенной талией;
- ✓ вырезы;
- ✓ туники.

Стоп-сигнал:

- ✓ пояс на талии;
- ✓ горизонтальная полоска;
- ✓ короткий/облегающий верх.



Fashiony.

Fashiony.ru

Fashio

F