



TROYAN NATALYA
IMAGE SCHOOL

Идеальная фигура



Сутулая осанка является результатом ослабленной мускулатуры

Грудная клетка сжата

Плечи опущены

Бедра выступают вперед



Потянуться макушкой вверх

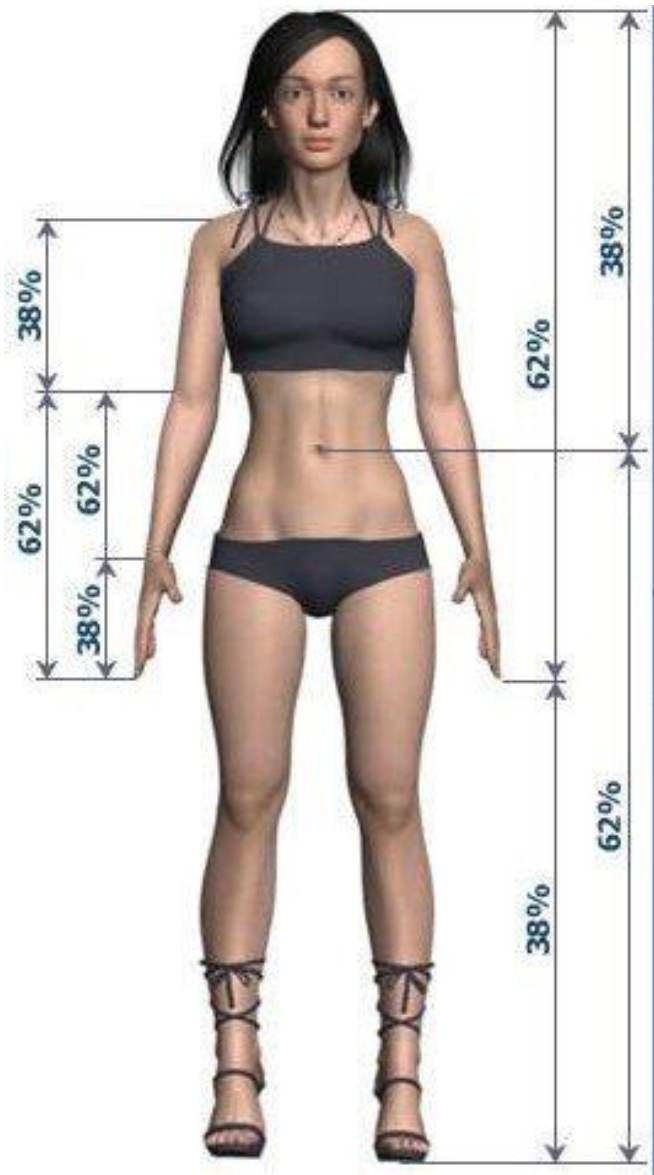
Сдвинуть плечи назад, лопатки "стекают" к центру и вниз

Опустить ягодицы вниз

Равномерная нагрузка на всю



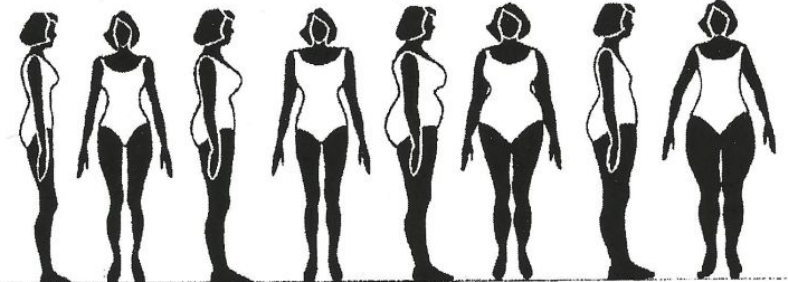
Типы фигур



ТИП ФИГУРЫ ПО ТИПУ ТАЛИИ

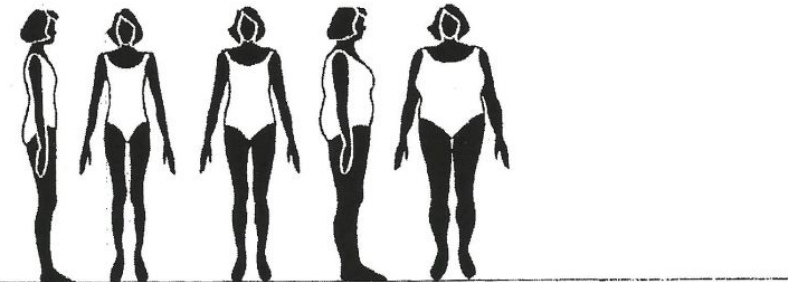
ЯРКО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ

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



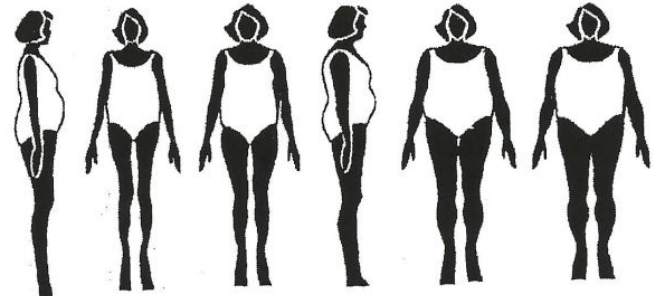
СЛАБО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ

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



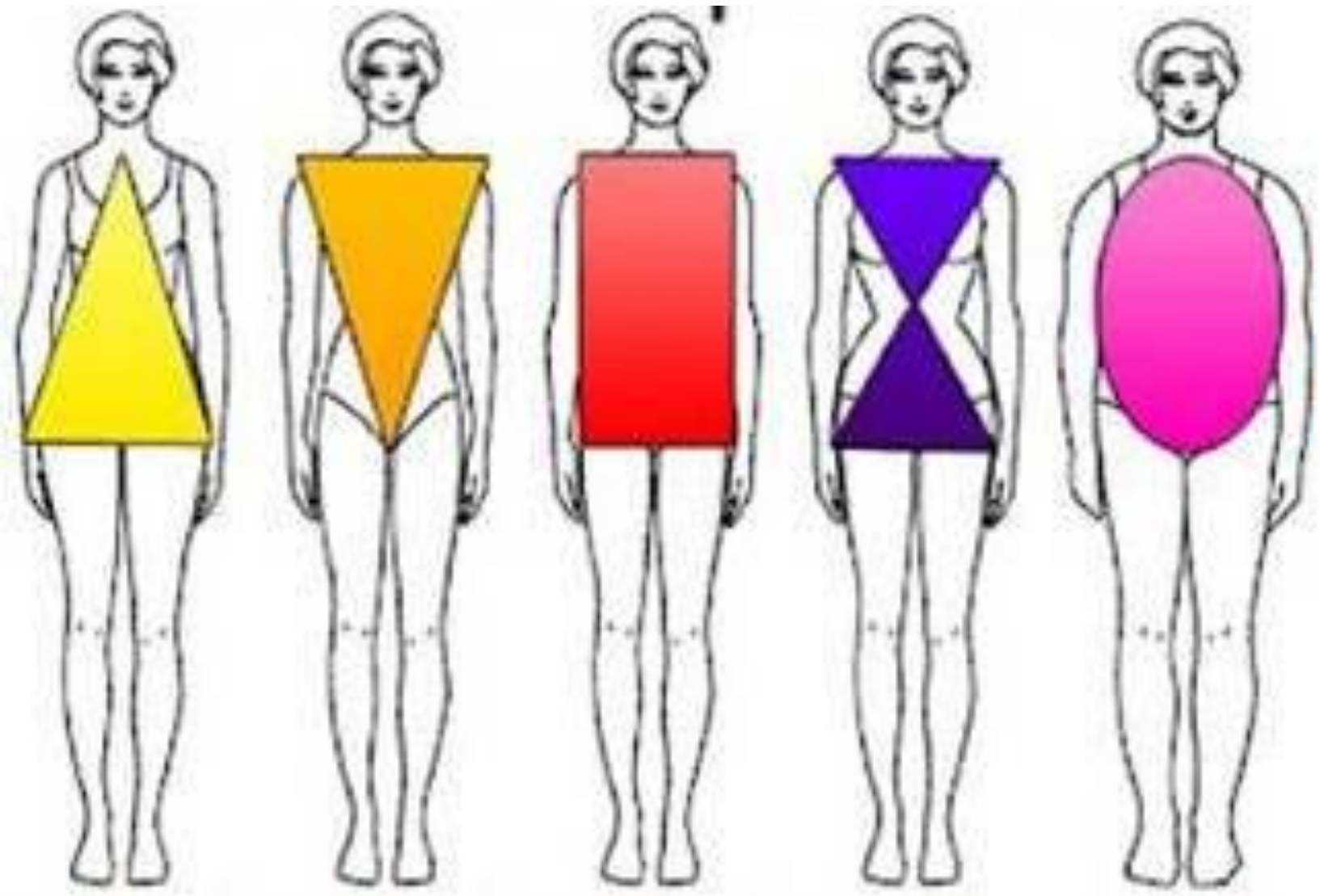
rectangle







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.



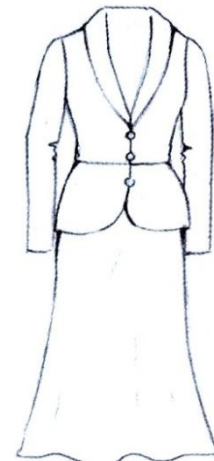
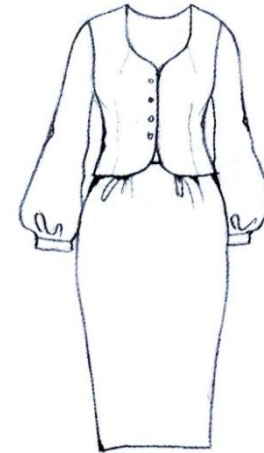
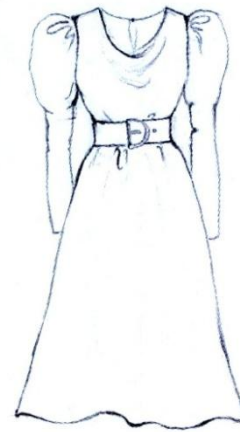
Приталенная фигура

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



(Груша)
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.

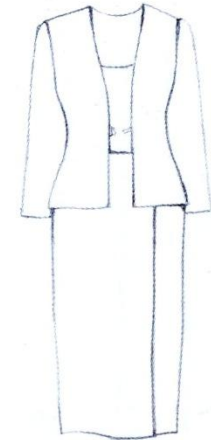
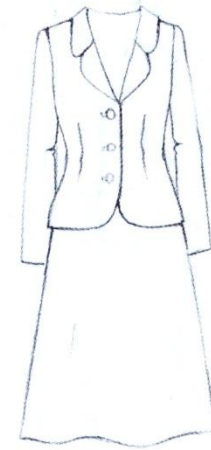
Полуприталенная фигура

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).







TROYAN NATALYA
IMAGE SCHOOL



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. Бедрa 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.

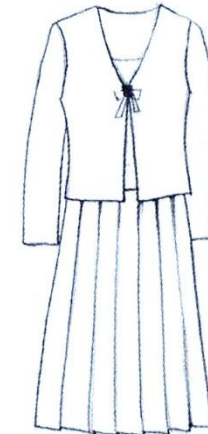
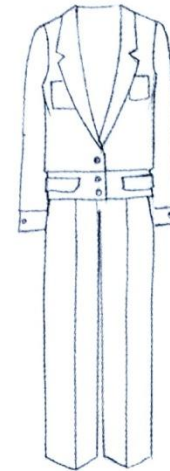
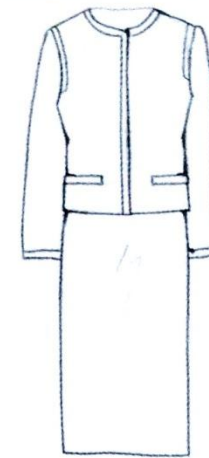


Прямая фигура

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.

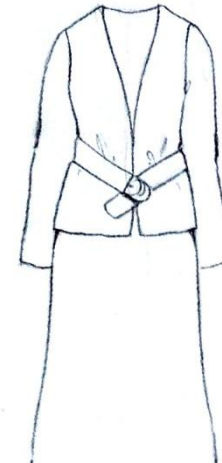
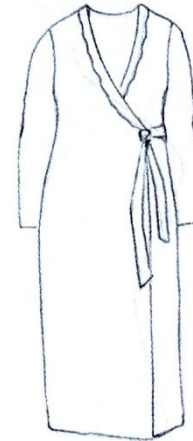
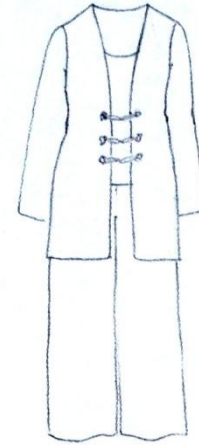


Округлая фигура

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:

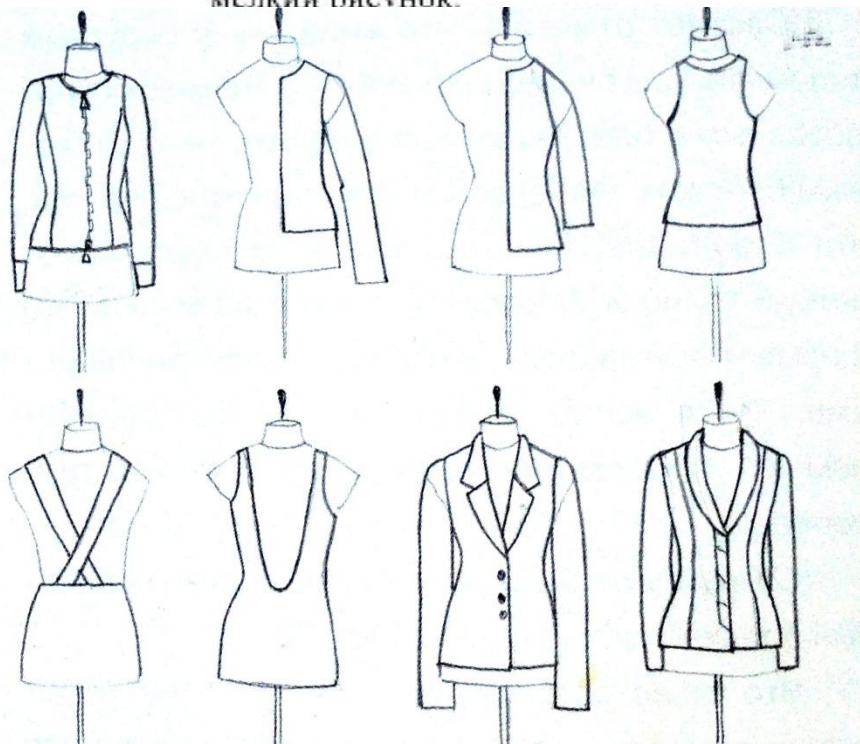
- - цвет, темные и светлые оттенки, рисунки ткани, размер, линии и цветовая палитра рисунка;
- - свойства вертикальных и горизонтальных линий;
- - форма кроя, объем деталей, контрасты объема, соразмерность;
- - фактура ткани – матовая, глянцевая, блестящая, шероховатая и т.д.;
- - свойства ткани – пластичность, 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, сушанная
 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.



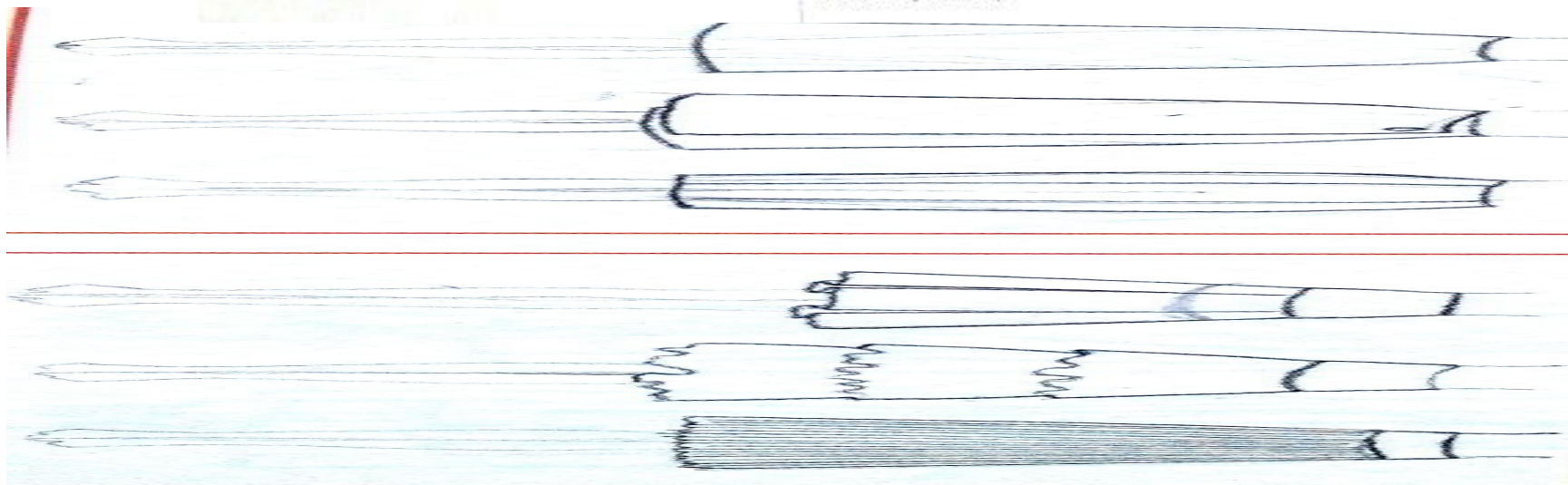


Широкие бедра.

Рекомендуется:
 длина юбок, платьев от середины колена и ниже
 силуэт 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

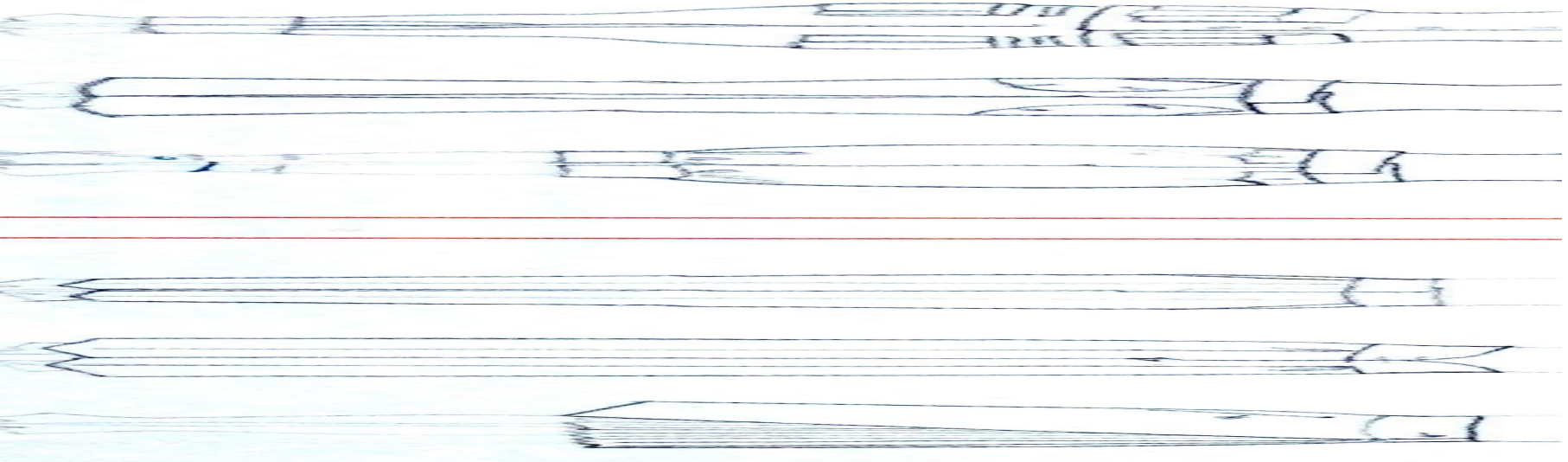
Рекомендуется:

- 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:

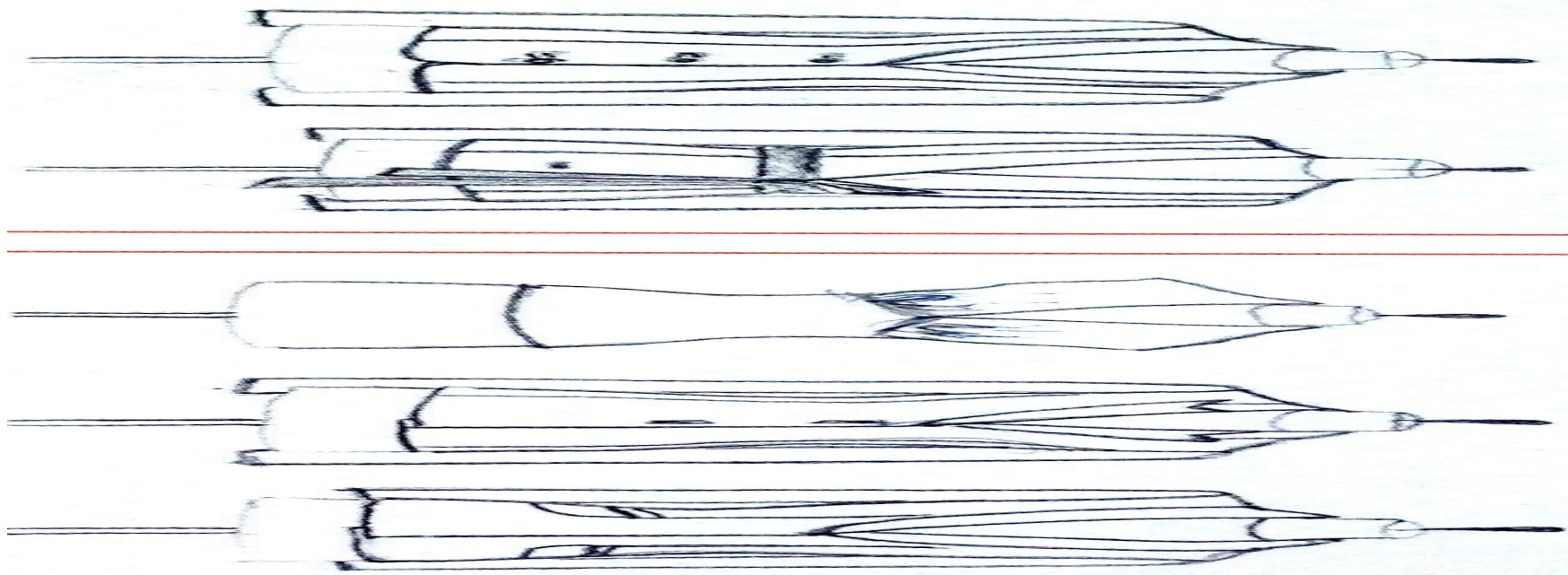
блузки на кокетках со сборками выше

линии груди,

светлые тона,

крупный рисунок,

объемные фактуры.





Высокий рост

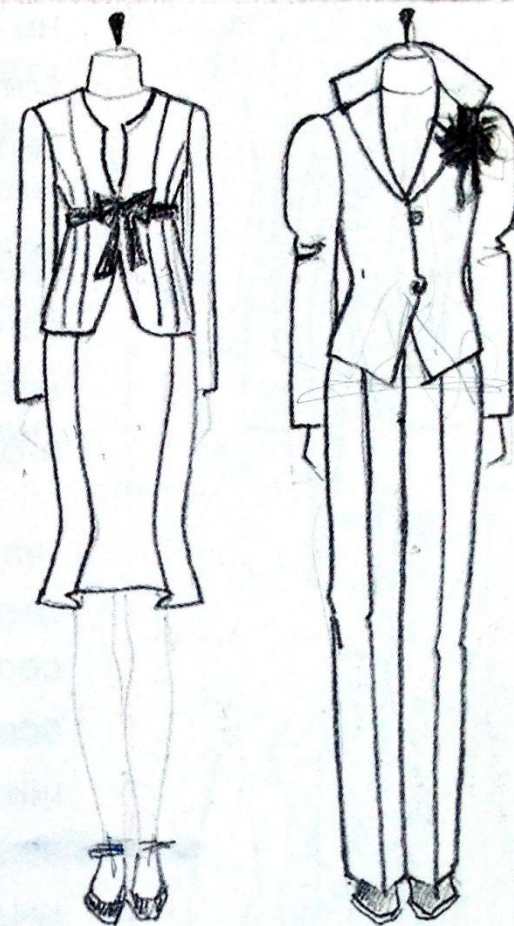
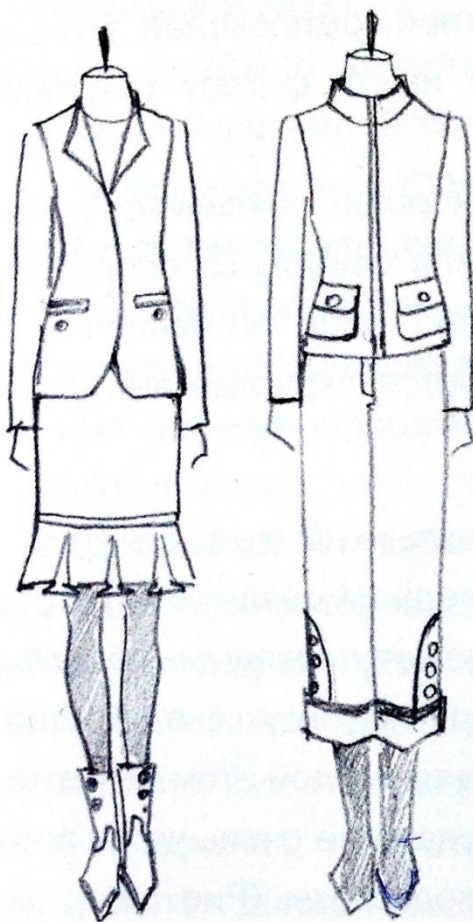
Рекомендуется:

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

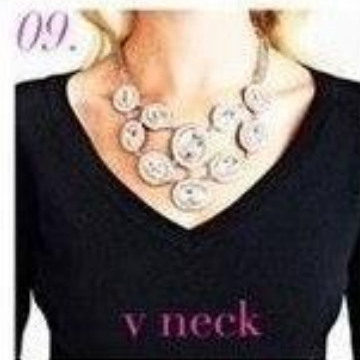
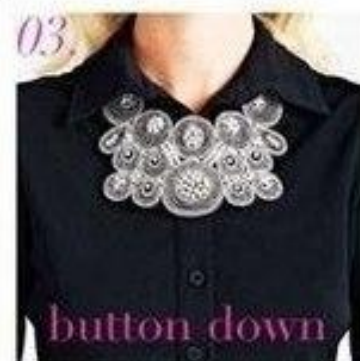
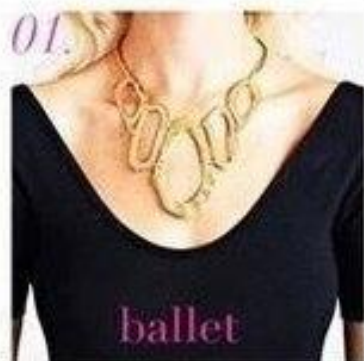
Низкий рост

Рекомендуется:

высокий каблук,
укороченные модели верхней одежды
(пиджаки, блузы, жакеты на уровне талии),
яркие акценты смещаем вверх: броши,
шелковые 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».