

# Презентация по теме: Мужские типы фигур

Студентки группы 31ПЭ1 Гуреевой Дарья

Скрытое под одеждой тело имеет определенную форму, которую следует принимать во внимание, подбирая вещи. Эта глава шаг за шагом приведёт к пониманию типа своей фигуры, конституции и пропорций, кроме того, она содержит правила, следуя которым вы станете пресловутым хорошо одетым мужчиной.

Мужское тело гораздо легче одеть, чем женское, поскольку в целом оно более обтекаемо и «рационально». Определив свой тип фигуры, можно понять, какому фасону, покрою или стилю одежды следует отдавать предпочтение. Это распространяется на все предметы вашего гардероба - от выходного костюма до пляжных шортов.

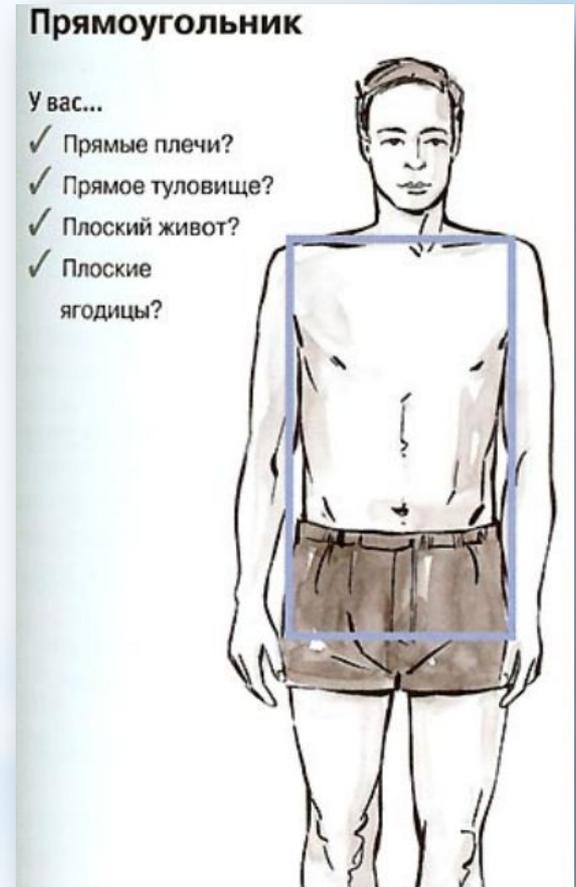
Прежде чем покупать одежду, следует определить свой тип фигуры - «треугольник», «прямоугольник» или «круг». Вы «перевернутый треугольник» если у вас:

- 1) Широкие плечи
- 2) Широкая или хорошо обозначенная грудная клетка
- 3) Тонкая талия
- 4) Узкие бёдра



Вы прямоугольник, если у вас:

- 1) Прямые плечи
- 2) Прямое туловище
- 3) Плоский живот
- 4) Плоские ягодицы



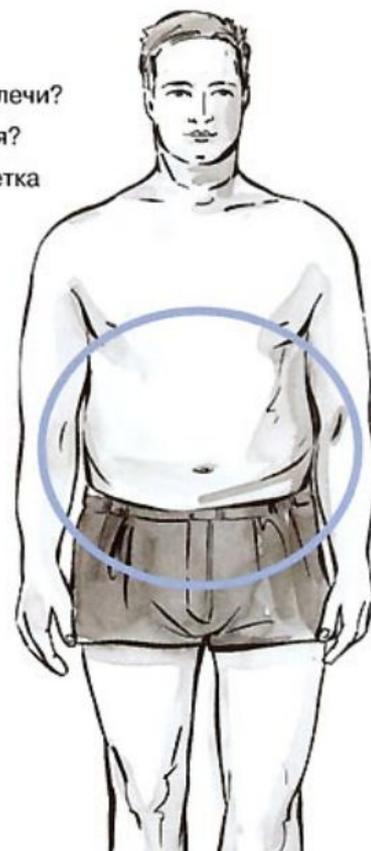
Вы «круг» если у вас:

- 1) Округлые плечи
- 2) Толстая шея
- 3) Грудная клетка вверху плоская
- 4) Выступающий живот или жировые отложения на талии

### Круг

У вас...

- ✓ Округлые плечи?
- ✓ Толстая шея?
- ✓ Грудная клетка вверху плоская?
- ✓ Выступающий живот или жировые отложения на талии?



# Официальная одежда для «перевернутого треугольника»

- ◆ В целом такая фигура не может не впечатлять. Такой великолепный силуэт следует не скрывать, а подчёркивать. Вещи должны сидеть идеально, отдавайте предпочтения чистым линиям. Лучше выбирать простые и вместе с тем эффектные фасоны.
- ◆ **Ключевое правило:** Силуэт должен отличаться простотой, отчётливостью и чистотой линий.
- ◆ Костюмы, пиджаки и брюки. Чистота и чёткость линий необычайно важны. Того эффекта позволяют добиться ткани с плотным переплетением нитей.

- ◆ **Оптимальный фасон.** В целом очертания костюма должны быть чёткими, даже жестковатыми. Это обеспечивается тканью или покроем. В принципе пойдёт любой костюм, но итальянский наиболее выгодно подчеркнёт достоинства. Также подойдёт двубортный блейзер или спортивный пиджак с широкими лацканами. Брюки со складками спереди и/или широкими штанинами уравновесят линию плеч. Ткани. Однотонные или пёстрые ткани с плотным переплетением нитей, такие как: Габардин, Камвольная шерсть, Лёгкий твил. Рисунки. Размер рисунка зависит от вашей конституции: Тонкая полоска, Ёлочка, Клетка «принц Уэльский», Тонкая белая клетка, Куриная лапка («пье-де-пуль»), ломаная клетка)
- ◆ **Рубашки.** Однотонная накрахмаленная хлопчатобумажная рубашка с жёстким воротничком всегда к месту. Ткани. Тонкий хлопок, двухслойный поплин. Рисунок Полка, клетка, графическая клетка.
- ◆ **Галстуки.** Рисунок должен соответствовать вашей конституции. Ткани. Однотонный или пёстрый шёлк. Рисунок. Полоска, геометрический рисунок, клетка, горошек.
- ◆ **Следует избегать** тяжёлых, массивных тканей, цветочного рисунка и бесформенных американских костюмов.

# Официальная одежда для «Прямоугольника»

Вы можете прийти в практически любой магазин и купить готовый костюм без малейших проблем. Тем не менее важно проследить за тем, чтобы пропорции, ткани и рисунки соответствовали вашей конституции.

**Ключевое правило.** Вещи должны соответствовать вашей конституции и пропорциям

- ◆ Костюмы, пиджаки и брюки. Вам подойдёт большинство фасонов, главное, «чтобы костюмчик сидел». Оптимальные фасоны. Больше подойдут слегка приделанные модели, нежели те, которые сохраняют прямую линию от подмышек вниз. Идеальный вариант - английский костюм. Могут подойти как двубортные, так и однобортные пиджаки, всё зависит от роста и пропорций. Брюки могут иметь спереди складки или оставаться ровными. Лучше выбрать те, в которых чувствуете себя комфортнее.

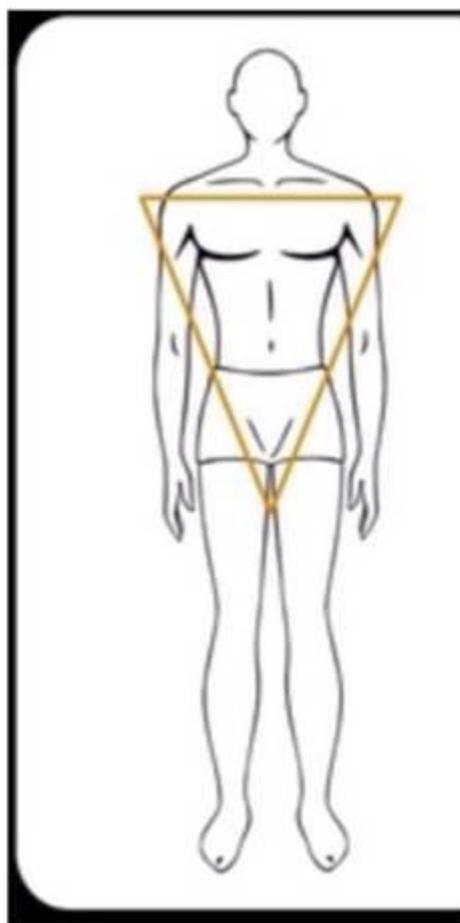
- ◆ Ткани. На прямоугольной фигуре лучше сидят вещи из следующих тканей, однотонных или с рисунком: Камвольская шерсть, Твит, Тонкая фланель, Лёгкий твид. Рисунок. Полоска средней ширины, «Тихий глаз», Клетка «принц «Уэльский», Елочка, Тонкая Белая клетка, куриная лапка.
- ◆ Рубашки. Для официальных случаев сочетайте обычные рубашки с галстуками с простым рисунком. Ткани. Тонкий хлопок, Двухслойный поплин. Рисунки. Клетка, полоска или графический набивной рисунок, елочка.
- ◆ Галстуки. Цвет галстука должен повторять по крайней мере один из цветов рубашки.. Ткани. Однотонный или пёстрый шёлк, однотонный или пёстрый трикотаж. Рисунки. Фуляр, клубный, горошек, огурцы.
- ◆ Следует избегать тяжелых и массивных тканей, ниспадающей линии плеч и больших лацканов.

# Официальная одежда для «Круга»

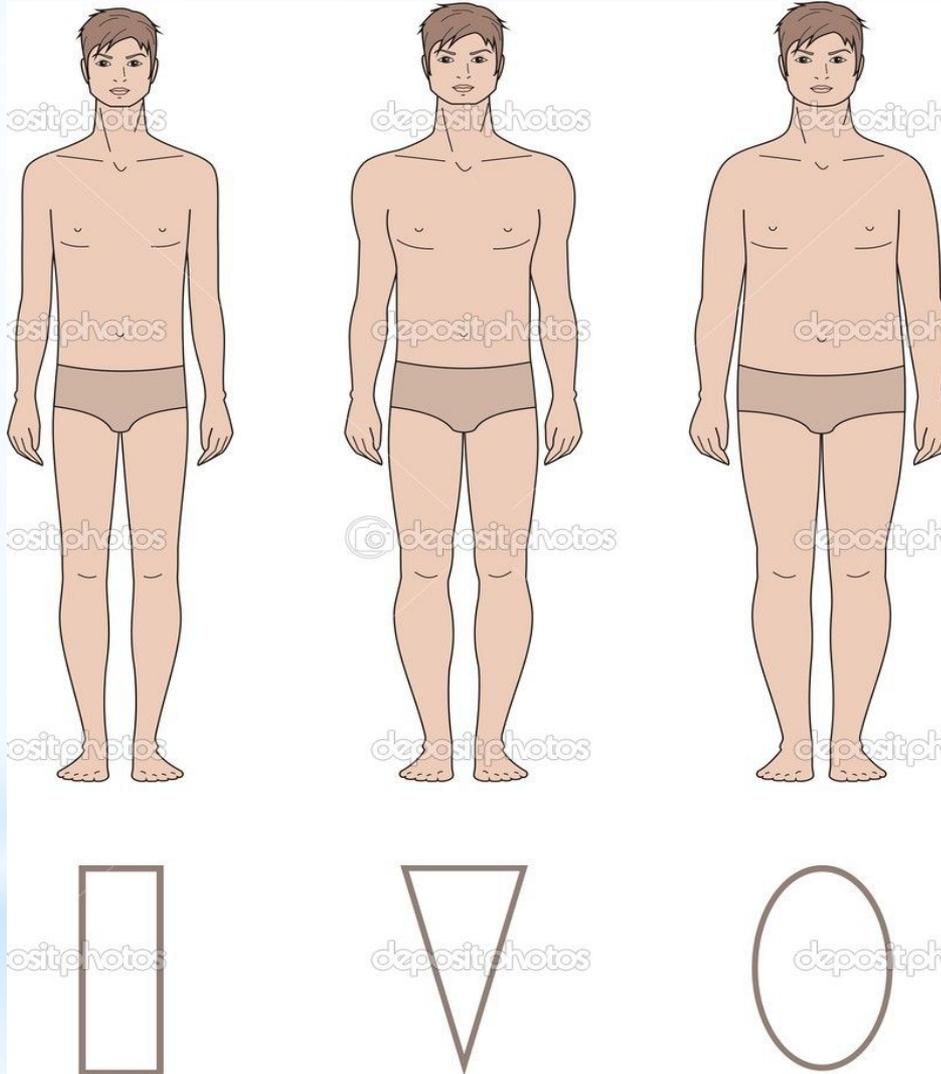
- ◆ У фигуры приятные, округлые очертания. Такое телосложение может быть обусловлено генетически или являться следствием возрастных изменений. При выборе одежды вам следует в первую очередь обращать внимание на ткань, поскольку она должна мягко струиться по фигуре.
- ◆ Ключевое правило. При выборе одежды решающую роль должна играть ткань, из которой она сшита.
- ◆ Костюмы, пиджаки, брюки. Американский покрой из мягкой ткани лучше всего соответствует вашему типу фигуры.
- ◆ Оптимальные фасоны. В целом одежда должна иметь мягкие очертания - минимум прямых линий и ничего облегающего. Оптимальный вариант - просторные пиджаки из ткани со свободным переплетением нитей. Брюки со складками спереди должны сидеть как можно ближе к талии, в этом вам помогут подтяжки. Стоит также пользоваться ремнём с регулируемым охватом. Ткани. Фланель, Твит со свободным переплетением нитей, шерсть с добавлением лайкра, шерсть с кашемиром, смесовый ткани с синтетическими добавками, твид средней толщины.
- ◆ Рубашки по фигуре не подходящий вариант, отдавайте предпочтение свободному крою.
- ◆ Следует избегать облегающих пиджаков и рубашек, брюк, которые сидят под

# Фигура перевёрнутый

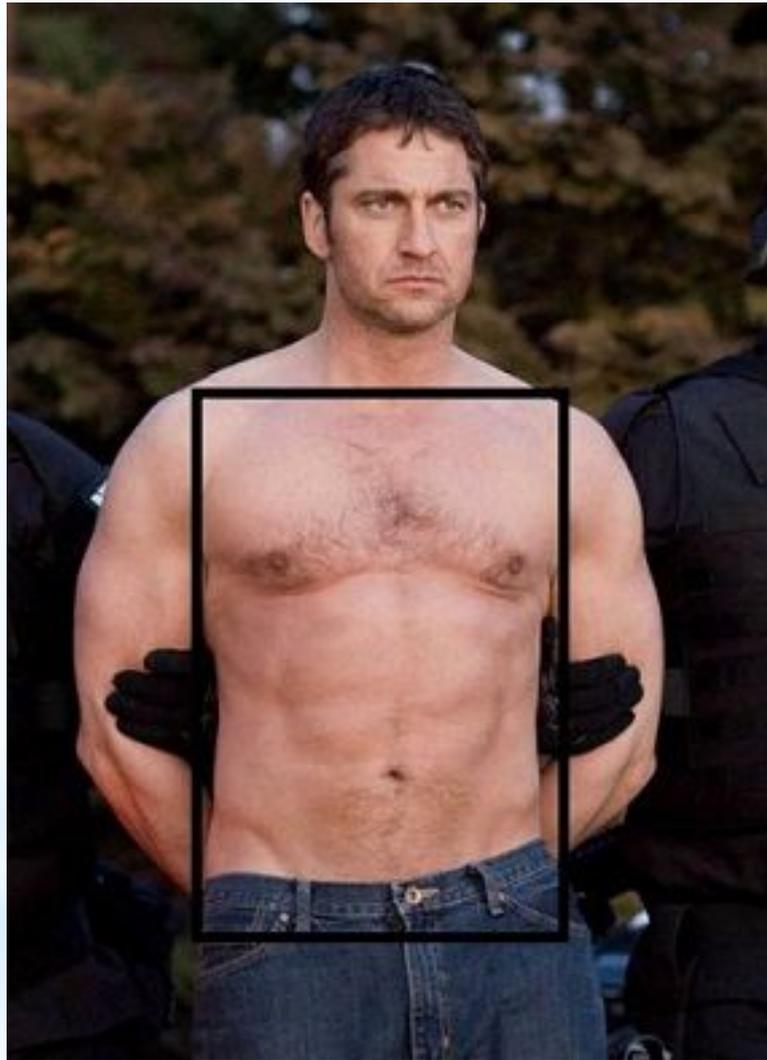
тип



# Типы мужских фигур



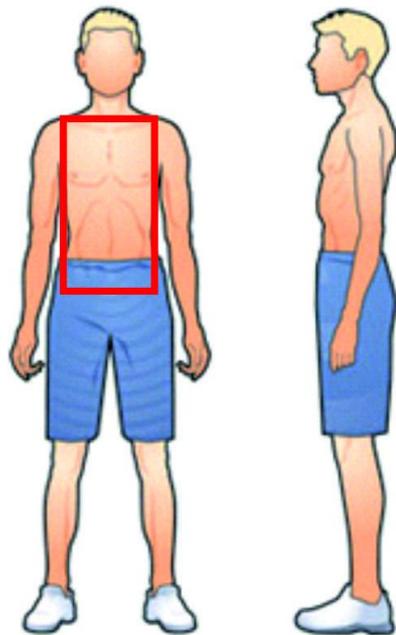






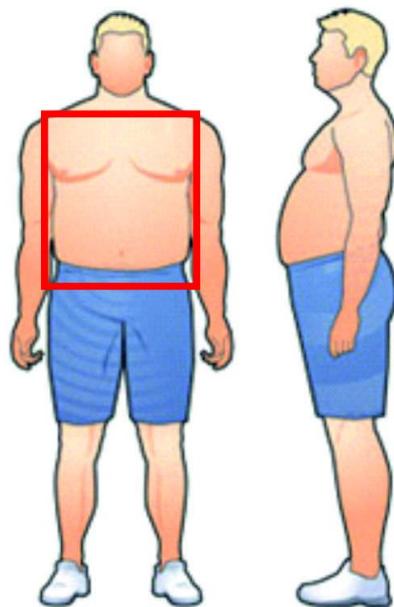
## Эктоморф

Обладатель тела любой степени худобы – от тощего до поджарого. Жира почти нет, мышцы растут с трудом и сгорают сразу же, как только ты перестаешь ходить в спортзал.



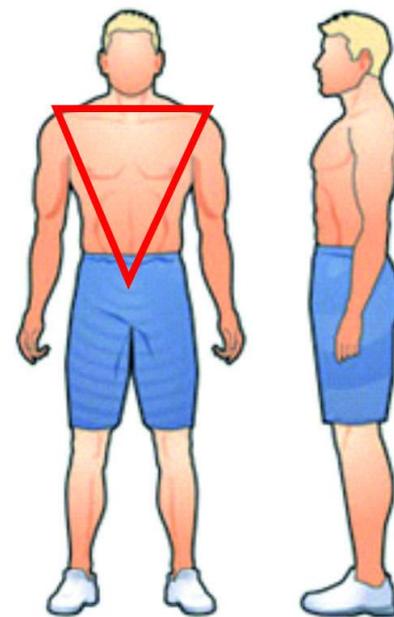
## Эндоморф

Фигура имеет форму царь-колокола: расширяется сверху вниз. Мышечная (и не только) масса сосредоточена в нижней части. Метаболизм направлен на запасание жира.

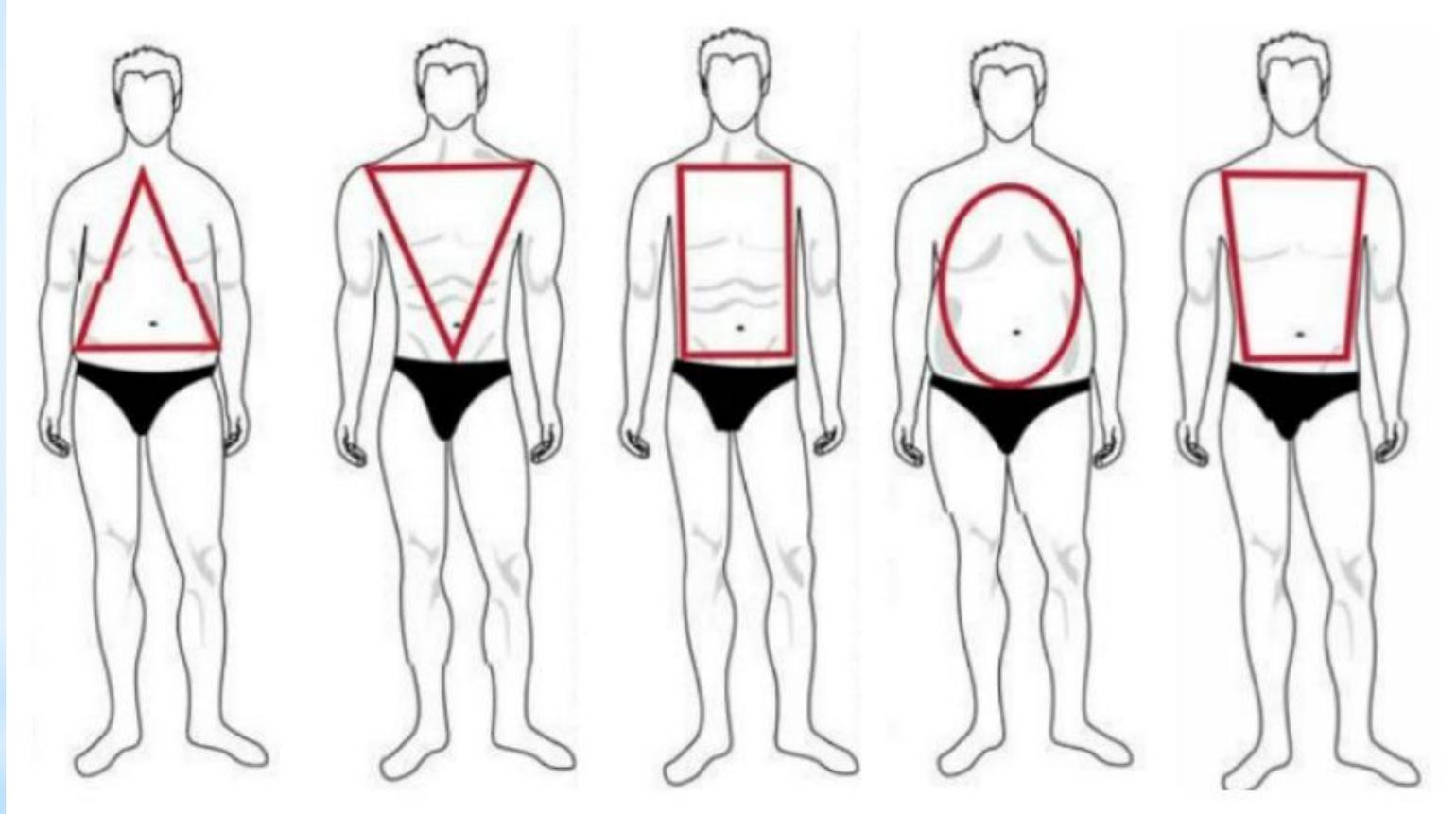


## Мезоморф

У тебя крепкое телосложение с широкими плечами и грудной клеткой и сильными ногами. Обладатели мезоморфной конституции умеют худеть или набирать мышечную массу по желанию.









**Британский**

**Итальянский**



**Американский**









