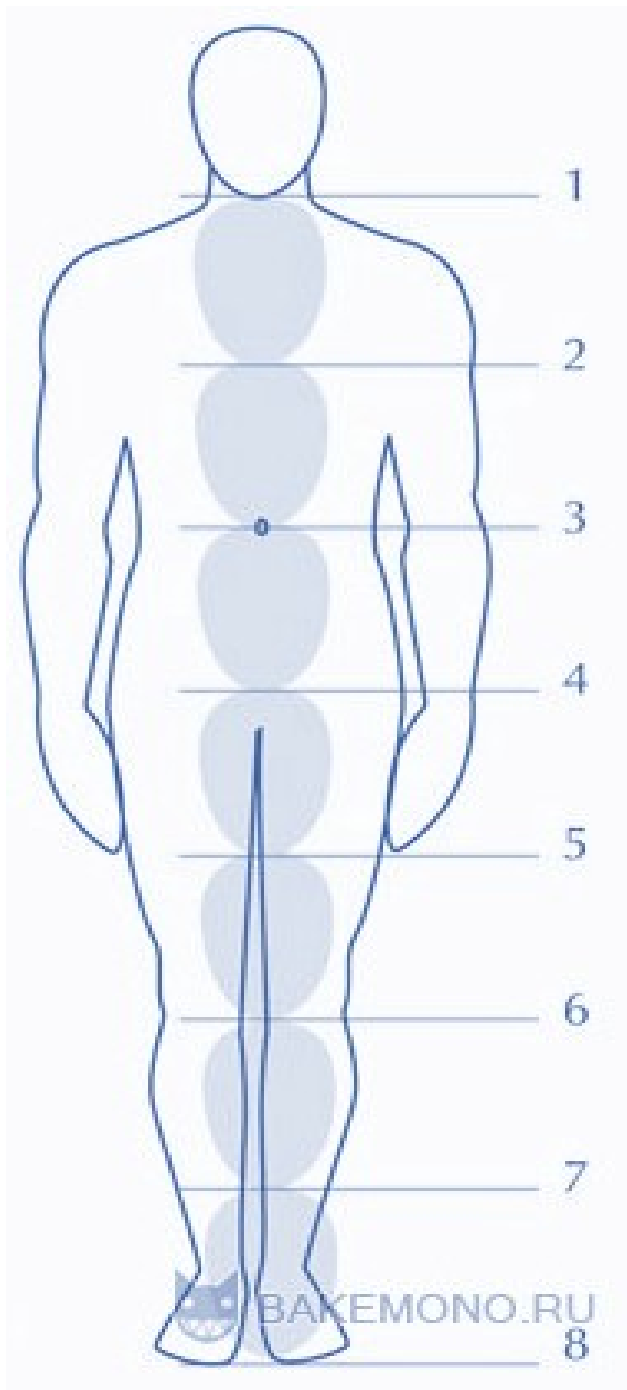


## Пропорции фигуры человека

Автор-составитель Колесникова Л.И.

Единица измерения пропорции человеческой фигуры в высоту является голова. Условно-пропорциональная мужская фигура в высоту составляет 8 голов, а женская- 7,5 голов. 8-головая модель условно-пропорциональна, она позволяет легко запомнить основные

части:

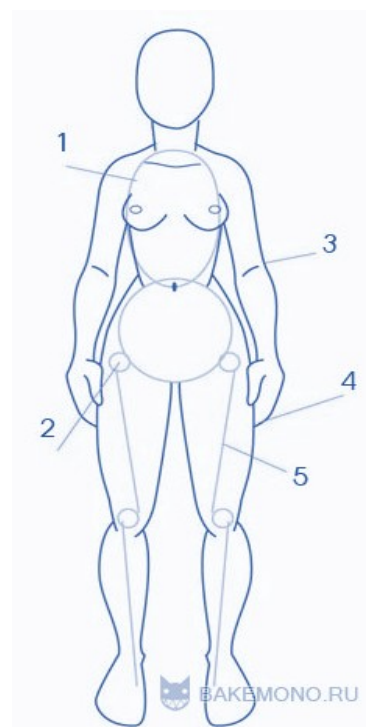


1. Голова
2. Грудь
3. Талия и локти
4. Промежности и запястья
5. Пальцы и бедра
6. Нижняя часть коленных чашек
7. Нижняя часть икроножных мышц
8. Подошвы ног

## Основные различия между условно-пропорциональной мужской и женской фигурой.

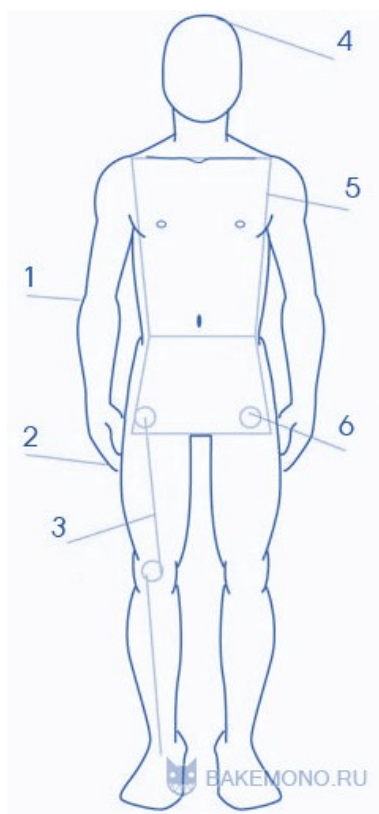
### Строение женской фигуры:

1. Туловище состоит из овала, мягкая форма.
2. Плечи уже бедер (тазобедренные суставы находятся вне области таза).
3. Локти на уровне талии.
4. Пальцы на середине бедра.
5. Ноги конусом внутрь от бедер (более выраженный конус, чем у мужской фигуры).

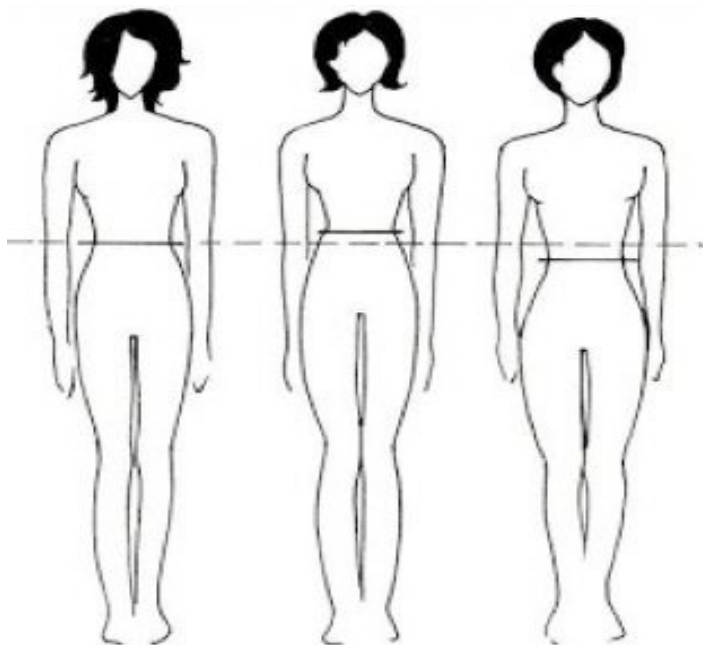


### Строение мужской фигуры:

1. Локти на уровне талии, но талия мужчины выглядит значительно ниже.
2. Пальцы на середине бедра.
3. Ноги конусом внутрь от бедер (менее выраженный конус, чем у женской фигуры).
4. Мужчины, как правило, выше женщин.
5. Туловище состоит из трапеции, угловатые формы.
6. Плечи шире бедер (тазобедренные суставы находятся внутри области таза).



## Типы телосложения по пропорциям



**Мезоморфный    Долихоморфный    Брахиморфный**

- **мезоморфный тип** условно-пропорциональное телосложение
  - **долихоморфный тип** короткий торс и длинные конечности по отношению к условно-пропорциональному телосложению
  - **брахиморфный тип** длинный торс и короткие конечности по отношению к условно-пропорциональному телосложению
- Все три типа телосложения могут быть присущи как высоким, так средне-ростовым и невысоким фигурам.

## Типы женских фигур по силуэту



### **Силуэт «песочные часы»**

#### **Особенности фигуры:**

- Уровень плеч и бедер одинаков или отличается незначительно;
- линия талии ярко выражена;
- при наборе веса распределение массы происходит равномерно по всему телу, поэтому фигура сохраняет свои очертания.

#### **Особенности моделирования одежды:**

- юбка-карандаш;
  - приталенные пиджаки;
  - блузки и платья с драпировкой по диагонали;
  - юбка с запахом с завязкам на поясе;
  - платье-рубашка с поясом на талии создают удачный акцент для «песочных часов». Эту же функцию могут выполнять и другие декоративные элементы на линии пояса;
  - рисунок на ткани горошек, волнистые линии, цветы;
- Купальник может быть раздельным или слитным, с

контрастными горизонтальными вставками или диагональными драпировками. Выигрышно будет смотреться бикини в стиле 50-х.

### **Силуэт «груша»**

#### **Особенности фигуры:**

- Уровень плеч значительно меньше бёдер;
- линия талии может быть заметной или не слишком выраженной в зависимости от индивидуальных особенностей телосложения.



- при наборе веса распределение массы происходит в области бёдер, при этом верхняя часть тела полнеет незначительно, что может создавать разницу на несколько размеров.

#### **Особенности моделирования одежды:**

В данном типе фигуры следует подчеркнуть линию плеча и убрать акцент с линии бёдер:

- верхняя часть изделия может быть с широким воротником, лацканами и др. декоративными деталями;
- возможны кокетки на спинке и полочке, либо другие декоративные линии горизонтального направления;
- В низу изделия напротив надо располагать конструктивные и декоративные линии по вертикали;
- блузки или жакеты из ярких и блестящих материалов в сочетании с однотонными брюками или юбкой спокойных тонов;
- можно использовать подплечики;
- лиф с запахом и диагональным разрезом сделают акцент на верхней части фигуры;
- платья отрезные по талии и свободным низом облегчат объем бёдер;

- Посадка цельновыкроеного изделия производится с помощью рельефов.

Купальник предпочтительней цельный, при этом верхняя часть должна быть светлее нижней, также на груди могут присутствовать яркие и броские узоры, аппликации, рюши. Если верх купальника будет заметным и выразительным, это отвлечет внимание от линии бёдер.

Линию бёдер невыгодно подчеркнуть:

- обтягивающие брюки, юбки, шорты;
- юбки покроя «тюльпан»;
- горизонтальные конструктивные и декоративные линии деталей на нижних частях изделия;
- сочетание контрастного верха и низа, если граница между ними лежит на талии.

### **Силуэт «треугольник»**

#### **Особенности фигуры:**

- уровень плеч значительно больше бёдер;
- верх кажется более массивным, часто присутствует большая грудь;
- линия талии почти не выражена;

- при наборе веса распределение массы происходит в области прежде всего отражается на руках, груди и верхней части живота.

**Особенности моделирования одежды:**

В данном типе фигуры следует зрительно уменьшить плечи и сделать акцент на бедрах.

Следует подбирать модели одежды, которые подчеркнут линию бедер и уберут акцент с линии плеча:

- брюки и юбки предпочтительны с конструктивными и декоративными линиями горизонтального направления;
- брюки и юбки с яркими рисунками;
- в верхней части фигуры надо располагать конструктивные и декоративные линии по вертикали;
- в верхней части не стоит располагать драпировки и рюши;
- пиджаки и блузки простого покроя и спокойных тонов;
- рукава «реглан» и v- части фигуры о верха сделает пропорции фигуры «треугольник» более гармоничными;

Купальники можно использовать раздельные и цельные, но важно обратить

внимание на сочетание цветов. Верхняя часть должна быть сдержанной, а на уровне бедер приветствуются узоры и принты, а также объемные декоративные элементы.



**Силуэт «Прямоугольник»**

**Особенности фигуры:**

Уровень плеч и бедер одинаков или отличается незначительно;

- линия талии слабо выражена;
- при наборе веса распределение массы происходит на животе и боках.

**Рекомендуемые модели одежды:**

- брюки, зауженные книзу, и юбки силуэта «тюльпан» помогут «прямоугольникам» выделить талию и слегка округлить бедра;
- платья прямого силуэта подчеркнут гармоничные пропорции фигуры «прямоугольник»;
- стоит использовать контрастные сочетания цветов, граничащие по вертикали;
- ремни и пояса помогут визуально подчеркнуть талию «прямоугольника»;
- купальник может быть раздельным и слитным, но обязательно с декоративным ремешком или контрастной границей в области

пояса.

**Не рекомендуются модели :**

- плотно прилегающего силуэта;
- из струящихся тканей;
- косого покроя.



## **Силуэт «яблоко»**

### **Особенности фигуры:**

- Уровень плеч и бедер одинаков или отличается незначительно;
- линия талии слабо выражена, почти одного уровня с линией бедер.
- при наборе веса распределение массы происходит равномерно на животе, груди, руках, бедрах, что создает округлый силуэт.

### **Рекомендуемые модели одежды:**

- главная задача – вытянуть силуэт;
- одежда с вертикальными швами, линиями и отделкой;
- однотонные платья-футляры;
- блузки, облегающие грудь и свободные на талии;
- пиджаки длиной до бедер уравнивают фигуру;
- широкие брюки с высокой или низкой талией;
- купальник лучше выбирать цельный.

### **Не рекомендуются модели:**

- выделяющие талию, используя ремни;
- с горизонтальным рисунком;
- с горизонтальными конструктивными и декоративными линиями;
- плотно прилегающего силуэта.



В зависимости от типа женской фигуры по силуэту и пропорциям одежда должна подчеркивать достоинства и скрывать недостатки.

Условно-пропорциональных и условно-идеальных фигур очень мало, поэтому требуется индивидуальный подход. Важно правильно определить силуэт и пропорции фигуры. Для того чтобы определить тип фигуры, существует следующий алгоритм действий:

#### 1. Сравнить ширину плеч и бедер

Производим измерения со спины, с середины левого плеча до середины правого и с боковой стороны бедра до противоположной.

Сравниваем две полученные цифры:

одинаковые = песочные часы, прямоугольник, яблоко;

больше бедра = груша;

больше плечи = треугольник.

#### 2. Оценить округлость или прямоту бедра

Визуально оцениваем внешнюю линию бедра от талии до колена.

округлое = песочные часы, груша;

прямое = прямоугольник, треугольник, яблоко.

#### 3. Разница в размерах плечевого изделия и поясного изделия.

Плечевое по размеру больше = треугольник;

Поясное по размеру больше = груша;

Плечевое изделие и поясное одного размера = песочные часы, прямоугольник, яблоко.

После проведения замеров считаем, значков какого типа фигуры у вас получилось больше всего — это и есть ваш тип фигуры по силуэту.