

синхро  
низация

Как одеваться стильно

# Учимся работать с пропорциями и линиями

лектор  
Дарья Леушина





- персональный стилист
  - шопинг-консультант
  - организатор магазина одежды и бренда Select studio
  - стилист фэшн-съёмок
  - Youtube-блогер
-  [@darya.leushina](https://www.instagram.com/darya.leushina)

Основная мысль

Идеального типа фигуры не существует.  
Главное - понять свои особенности  
и научиться работать с ними.

## О чём пойдёт речь:

- Как менялись стандарты тела на протяжении 100 лет
- Типы фигуры и их особенности
- Что такое вертикальные линии
- Способы визуальной коррекции. Цвет. Крой. Фактура

# Стандарты красоты тела

от Афродиты до Ким Кардашьян

# Как менялось тело

синхронизация



20-е



50-е



60-е

# Как менялось тело

синхронизация



80-е



90-е



00-е



2022: каждое  
тело красиво  
и уникально

## Что влияет на стандарт красоты

- политические и социальные изменения
- поп-культура/ искусство/ кинематограф
- СМИ
- селебрити

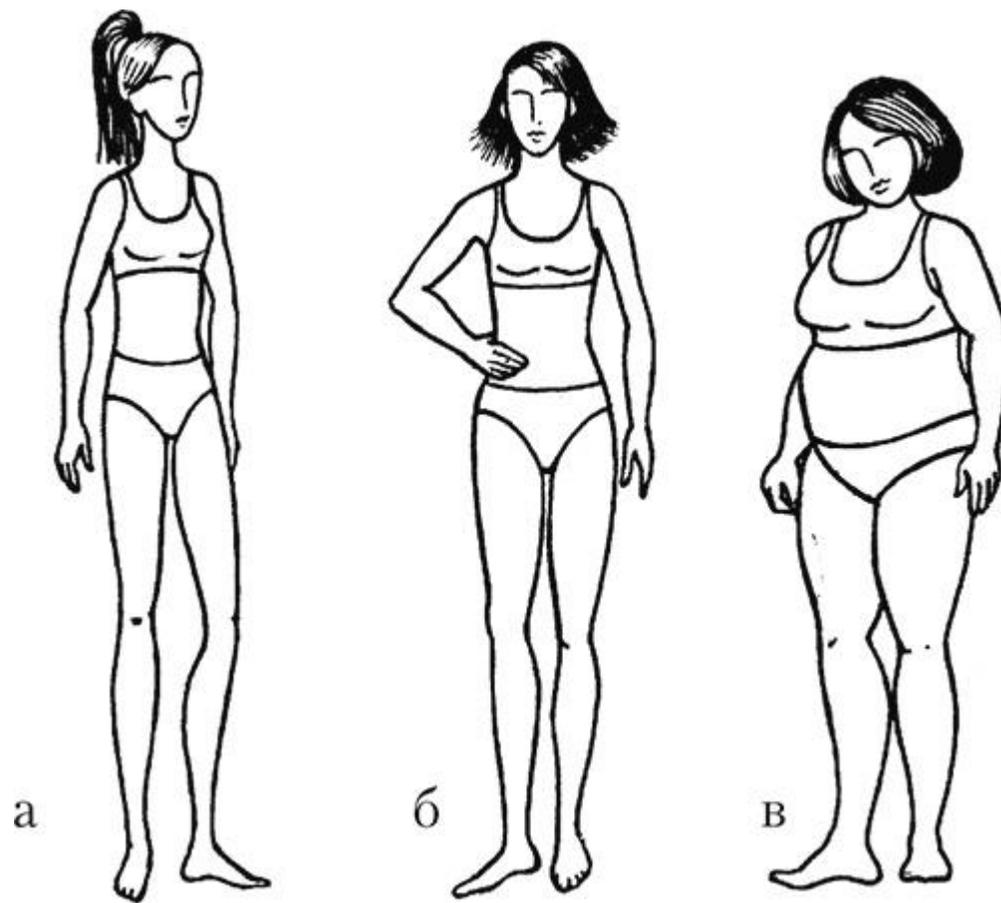


# Типы фигуры и их особенности

## На что обратить внимание:

- Рост и тип телосложения (астеник, нормостеник, гиперстеник)
- Пропорции ( соотношение 4х секторов)
- Тип фигуры. Особенности набора веса
- Форма и черты лица
- Общее впечатление от фигуры

Рост и тип телосложения:  
астеник,  
нормостеник,  
гиперстеник



# Тип фигуры. Как определить

01

Фотография в полный  
рост. Профиль  
и анфас

02

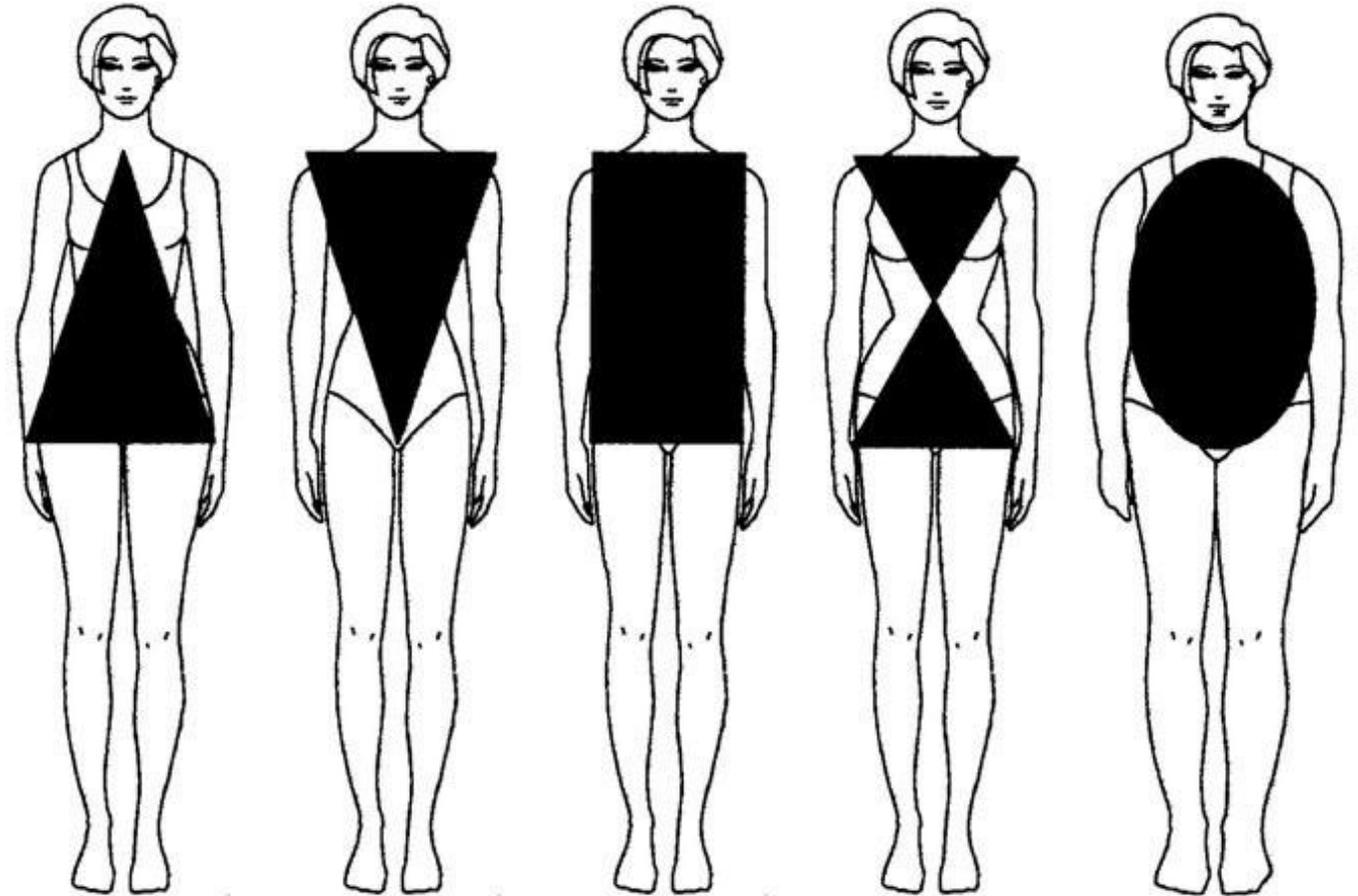
Форма одежды: нижнее белье  
или облегающий, но не  
утягивающий комплект

03

Правильный  
ракурс и свет

# Типы фигуры

Основные характеристики  
и способы коррекции





## X-фигура

- Ярко-выраженная талия. Разница обхватов талии и бёдер 25-30%
- Пропорциональные плечи и бёдра
- Часто один и тот же размер верха и низа
- Стройные и пропорциональные ноги
- Все пропорции классические



## 8-фигура

- Доминирующие округлые обхваты груди и бёдер
- Покатые плечи и округлые бёдра. Высокая линия бедра
- Ярко-выраженная талия. Большая разница в обхвате бёдер и талии
- Объем на руках до плеча и бёдрах до колена
- Стройные икры и тонкие щиколотки в сочетании с объемными бедрами

## Рекомендации:

- Подчеркнуть природные пропорции.
- Талия - фокусная точка.
- Мягкие, драпирующиеся ткани.
- Однотонные комплекты или оттенки одного цвета. Для среднего и высокого роста: контрастный верх и низ в комплектах.
- За счёт акцентов можно смещать внимание на бедра или плечи в зависимости от цели стилизации.



## H-фигура. Устойчивый прямоугольник

- Талия слабо выражена. Зона набора веса
- Пропорциональные плечи и бёдра. Бёдра могут быть слабо выраженными
- Один размер верха и низа
- Ноги стройные. Как правило завышенная линия талии.
- Производит впечатление коренастой, без акцентных изгибов и округлостей

## Рекомендации:

- «Создаём талию» за счёт края, драпировок и объёмов.
- «Вытягиваем силуэт» правильной посадкой и длиной брюк. показываем щиколотку и тонкий подъем стопы.
- Сохраняем цветовую вертикаль, не режем фигуру контрастами.
- Прямой и полуприталенный силуэт. В верхней части возможны мягкие, драпирующиеся, летящие ткани. В нижней части комплекта предпочтение плотным тканям, которые хорошо держат форму.
- Открываем шею, ключицы и зону декольте. Смещаем акцент на верхнюю часть.



## I-фигура. Вытянутый прямоугольник

- Ширина плеч и ширина бёдер равны
- Рост выше среднего
- Линия талии не выражена, активный пресс
- Астенический тип телосложения
- Объем груди и ягодиц не акцентный

## Рекомендации:

- «Создать» акцент на талии
- Добавить объём и округлости за счёт края изделия и фактуры ткани. Избегать прилегающих, обтягивающих вещей.
- Идеальный тип фигуры для экспериментов и оптических иллюзий. Цветовые контрасты, асимметричность, неоднородность, фактуры
- Активно используем многослойность.
- Плотные ткани, которые хорошо держат форму

## A-фигура

- Ширина бёдер превышает ширину плеч
- Ярко-выраженная талия по сравнению с бёдрами
- Часто размер верха меньше чем низ.
- Покатые, округлые плечи, небольшая грудь
- Бедра утяжеленные, часто ноги короче чем торс, несбалансированная пропорция



## Рекомендации:

- Привлекаем внимание к верхней части тела: кроем, цветом, декором
- Открываем декольте, показываем шею, ключицы, запястья
- Свободный или полуприлегающий силуэт в нижней части комплекта
- Легкие, свободные ткани в нижней части без акцента на талии.
- Цветовое единство нижней части комплекта. Обувь в тон юбке или брюкам. Соразмерность обуви пропорциям тела



## V-фигура

- Плечи шире чем бёдра
- Линия талии не выражена
- Бёдра стройные не округлые
- Стройные и пропорциональные ноги, чаще длиннее чем торс. Худые икры и щиколотки
- Грудь может быть среднего и большого размера

## Рекомендации:

- Верхняя часть - тёмные цвета, нижняя - светлые. Возможны принты в нижней части
- Гладкие матовые фактуры в верхней части, в нижней - активные фактуры.
- Декоративные детали в области бёдер: карманы, складки, элементы декора
- Избегать объёмных воротников, широких лацканов. Заменить на узкие аккуратные лацканы, шалевый воротник
- Рукав: реглан, кимоно, втачной рубашечный



## O-фигура

- Плечи и бёдра примерно равны. Часто покатые плечи
- Линия талии ярко выражена в объеме и часто шире чем бедра и плечи, положение как правило чуть завышено
- Область набора лишнего веса - живот, плечи и руки, бедра до колена
- Ноги стройные относительно объема всего тела.
- Грудь может быть среднего и большого размера

## Рекомендации:

- Не акцентируем талию и не режем силуэт горизонтальными линиями
- Используем вертикали вторым слоем, контрастные по цвету. Многослойность
- Декоративные детали в области груди, портретной зоне ( акцент на ключицы и декольте) или ниже колена, избегаем деталей в зоне талии
- Драпировки, асимметрия, визуальная цветовая иллюзия.
- Прямой силуэт , платья А и Т-силуэта

Сделайте акцент на том, что хотите подчеркнуть.

# Что увеличивает объём и сделает акцент?

синхронизация



Стёганая фактура



Вельвет и бархат



Плиссированные ткани

# Что увеличивает объём и делает акцент?

синхронизация



Декоративные  
элементы и складки



Активные фактуры



Рюши, оборки, воланы

# Какие приёмы скрадывают объём?

синхронизация



Ассимметрия



Правильная посадка  
и длина изделия



Больше «воздуха»  
в комплектах

# Какие приёмы скрадывают объём?

синхронизация



Абстрактный/ мелкий принт  
на темном фоне



Верхний слой



Полуприлегающий или  
свободный силуэт

# Простые примеры многослойности

синхронизация



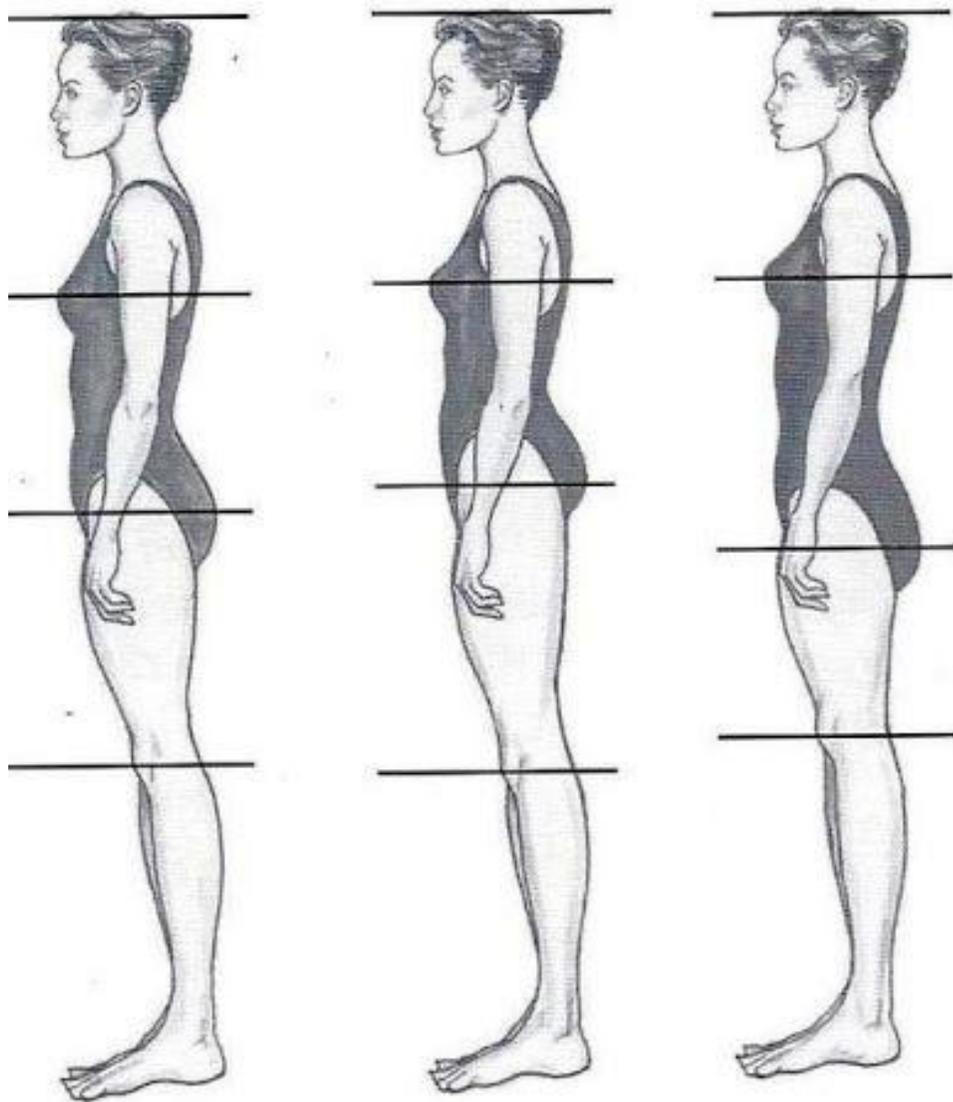
# Простые примеры многослойности

синхронизация



# Вертикальные линии

на что обратить внимание



## Баланс пропорций

- 4 сектора примерно равны между собой
- Сбалансированные пропорции
- Короткий торс + длинные ноги
- Длинный торс + короткие ноги
- В зависимости от пропорций выбираем способ коррекции

Визуально  
корректируем  
пропорции  
с помощью  
посадки и длины



# Какой должна быть длина?

синхронизация

01

Полностью закрывает  
обувь



02

Встык с обувью



03

Открывает щиколотку  
на 5-6 см



# Длины и пропорции



1



2

# Длины и пропорции



1



2

# Длины и пропорции

синхронизация



# Длины и пропорции



1



2



Важно !

Длина должна заканчиваться  
в самом узком месте.



синхронизация

Важно !

Если два горизонтальных контрастных сегмента в комплекте соприкасаются в широкой части, она увеличивается еще больше



# Что визуально уменьшит длину ног?

01

Объемные манжеты



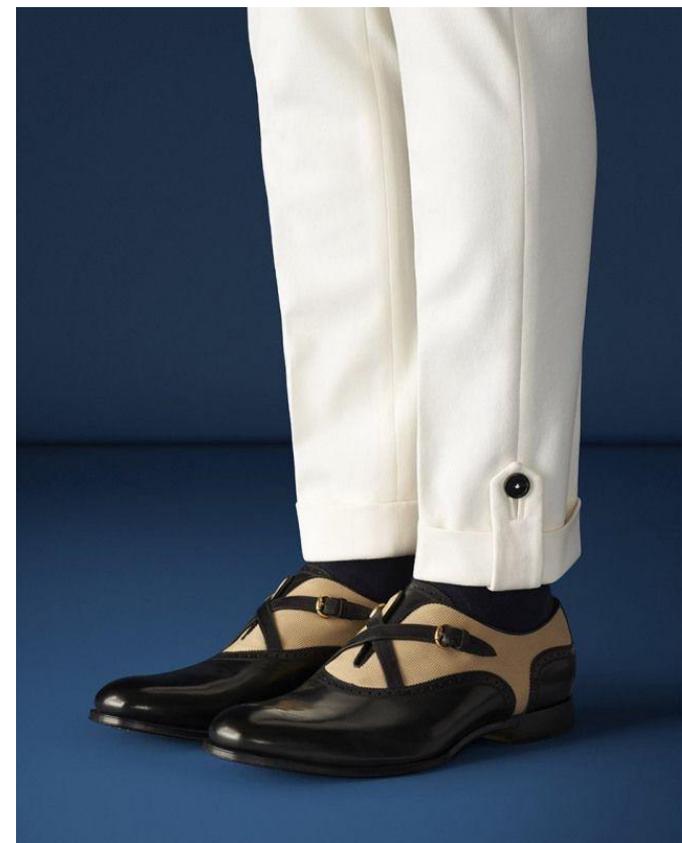
02

Неопрятные загибы



03

Детали и декор



Важный нюанс:  
соразмерность



синхронизация



Способы визуальной  
коррекции. Цвет. Крой. Фактура



## Цвет. 5 важных правил

- Цветовая вертикаль
- Создание вертикальных контрастов. Многослойность.
- Монохром
- Повторение цвета в комплекте
- Количество горизонтальный сегментов

Цветовая  
вертикаль



Монохром:  
используйте  
разные фактуры  
и оттенки одного  
цвета



# Вертикальные контрасты



Повторение  
цвета



# Принты. Визуальные иллюзии



## Принты

практически всегда  
визуально увеличивают  
объём

## Характеристики принта

- Масштаб
- Фон
- Симметричность  
и плотность
- Стилистика







1



2



3

## Принципы выбора:

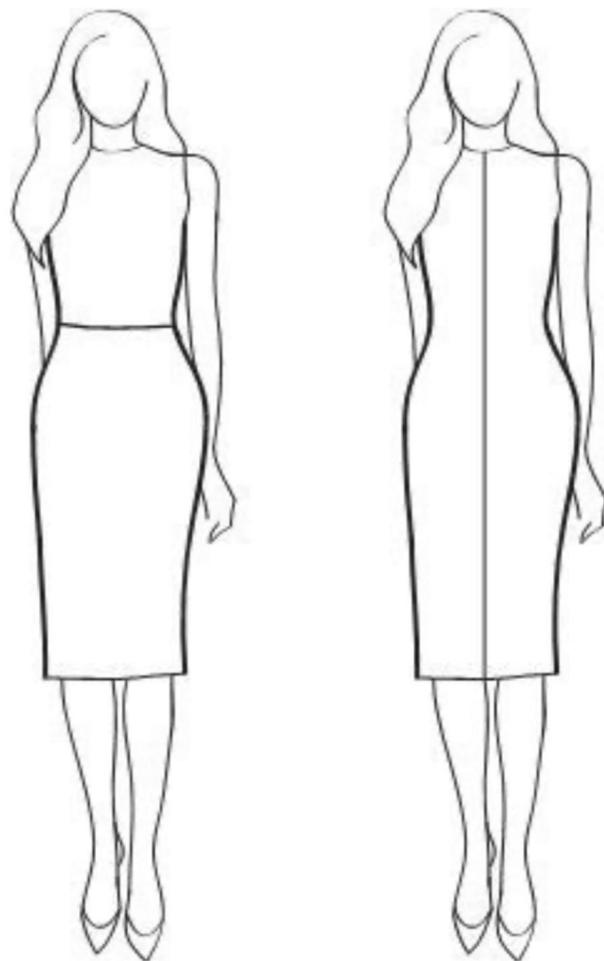
- **Контраст** - использование прямо противоположных линий в крое и принте формам лица и линиям тела
- **Подобие** - схожие линии и элементы в крое и принте формам лица и линиям тела.
- **Нюанс** - переходное состояние от контраста к подобию. Мягкое, но заметное различие.



## Визуальные иллюзии

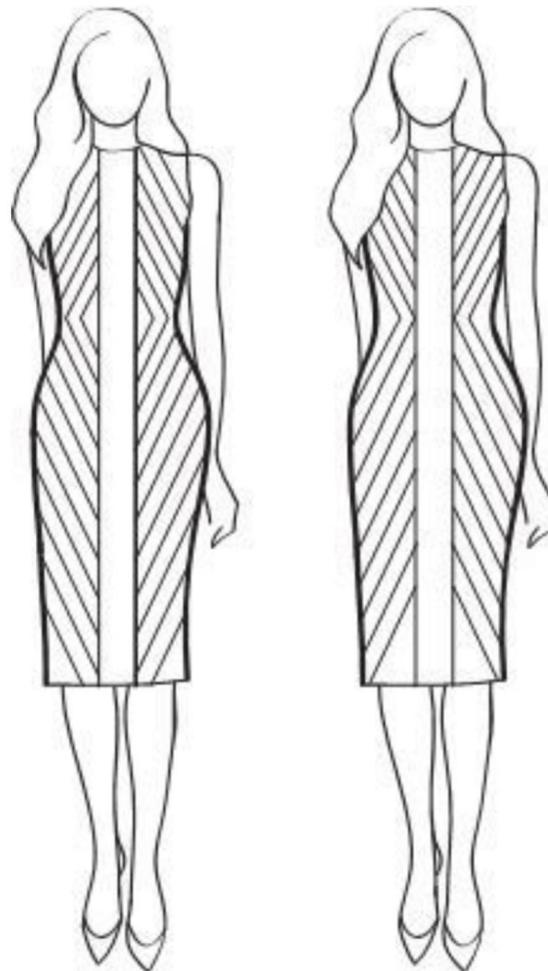
И как их использовать в коррекции фигуры

# Линии в изделии



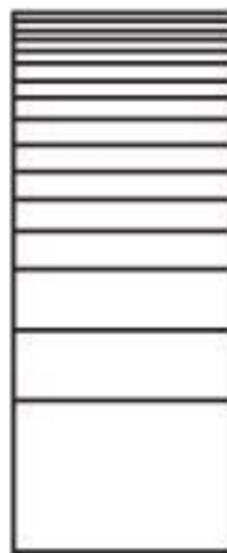
Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

# Точки излучения



Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

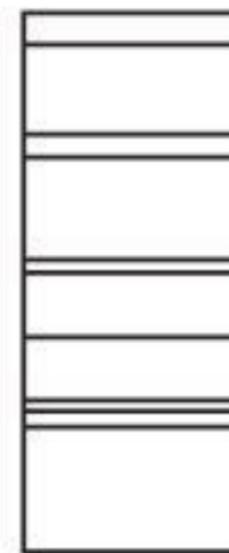
## Удлинение фигуры при плавном делении на интервалы



А



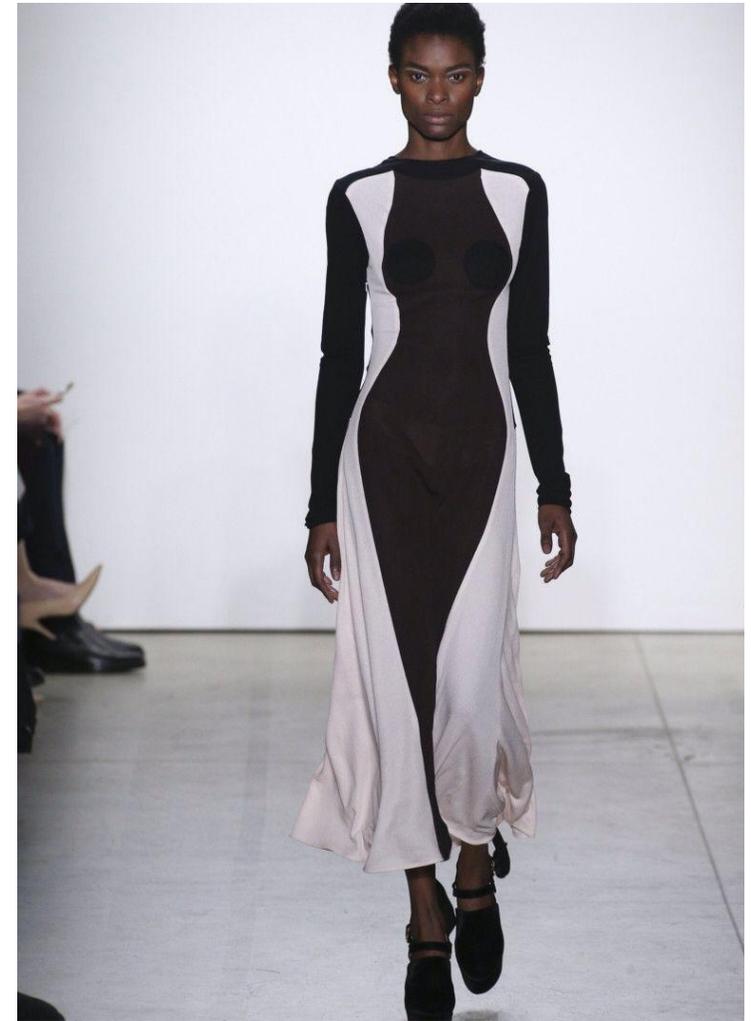
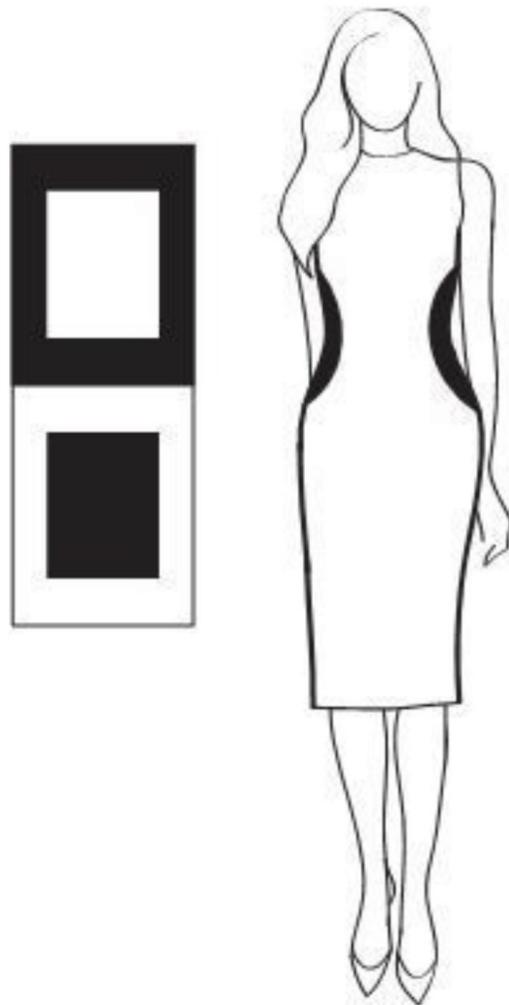
Б



В

Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

Темное и  
светлое



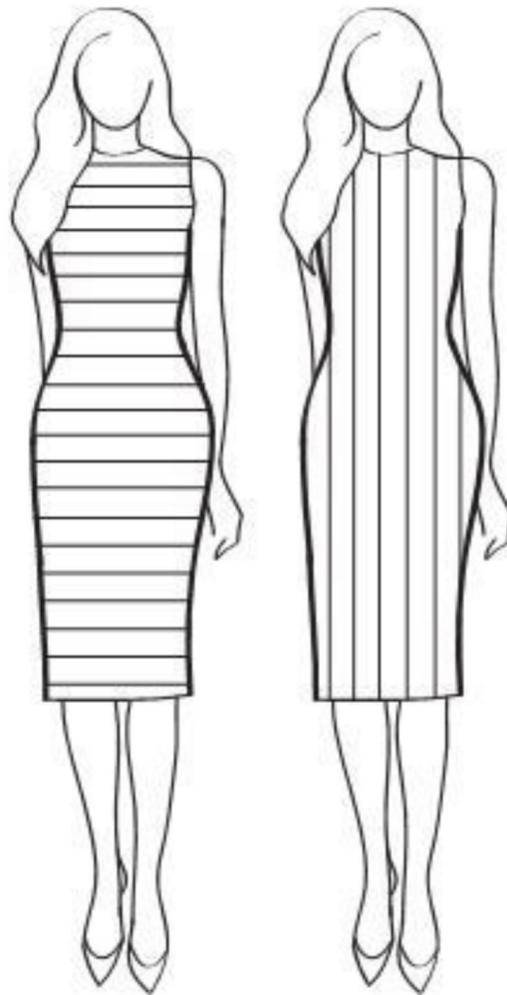
Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

# Как это использовать в гардеробе?

синхронизация



# Горизонтальные и вертикальные линии



Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

# Горизонтальная полоска всегда полнит?

синхронизация



# Вертикальная стройнит?

синхронизация



# Иллюзия незамкнутого контура



Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»

## Выводы:

- Делите фигуру на горизонтали в зависимости от длины частей тела.
- Повторение – отличный способ подчеркнуть или усилить какое-нибудь свойство.
- Правильно расставляйте акценты: обращайтесь внимание на край и драпировки.
- Расставляйте яркие акценты в зависимости от эффекта, к которому стремитесь.
- Используйте прямые, структурные линии и ткани плотной фактуры и гладкого плетения, чтобы избежать небрежности и рыхлости.

# Список рекомендованной литературы

## Читать:

- Светлана Зайцева «Учебник стилиста. Типы женских фигур»
- Н.Найденская , И. Трубецкова «Код внешности от головы до пальцев ног»
- Дэвид Кибби «Метаморфозы»
- Типы фигур по Тринити и Сюзанне

## Смотреть:

- <https://color-harmony.livejournal.com/155312.html>

синхро  
низация

Спасибо  
за внимание!



synchronize



synchronize\_art



synchronization.community



synchronews

По всем вопросам:



hello@synchronize.ru



8 800 5-111-351