

ПРАВОЧНИК МАСТЕРА

БРА-ФИТТИНГА. ЧАСТЬ I

THE BRA-FITTING MASTER HANDBOOK - PART 1

БРА-ФИТТИНГ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ УСЛУГ, КОТОРУЮ МАГАЗИН НИЖНЕГО БЕЛЬЯ МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ КЛИЕНТКЕ, А ТАКЖЕ ГЛАВНЫМ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ ФАКТОРОМ ТРАДИЦИОННОЙ РОЗНИЦЫ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНОВ. ИМЕННО ПОЭТОМУ МЫ ПРИГЛАСИЛИ ИЗВЕСТНОГО ПОЛЬСКОГО БРА-ФИТТЕРА КАТАЖИНУ САЛАТУ СДЕЛАТЬ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ – МАСТЕР-КЛАССОВ НА ЭТУ ЖИВОТРЕПЕЩУЩУЮ ТЕМУ. ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!

BRA FITTING IS A KEY SERVICE THAT LINGERIE STORES CAN PROVIDE TO WOMEN. IT ALLOWS THEM TO CREATE RELATIONSHIPS WITH THEIR CUSTOMERS BASED ON TRUST; IT'S WHAT REALLY MAKES THEM STAND OUT COMPARED TO ONLINE STORES. WITH THIS IN MIND, WE INVITED KATARZYNA SALATA, THE FAMOUS POLISH BRA FITTER, TO HOLD A SERIES OF MASTER CLASSES ON THIS KEY TOPIC. ENJOY YOUR LEARNING!

Для меня современный бра-фиттинг – это грамотный подбор бюстгалтера по конкретной фигуре, основанный на знании анатомии. Прежде всего, это определение ширины ребер, оценка плотности молочных желез, а также измерение высоты их расположения и расстояния между ними. Рост осведомленности женщин в области посадки белья и расширение бельевого ассортимента требуют повышения стандартов бра-фиттинга в процессе обслуживания, улучшения культуры поведения продавцов, а также учета индивидуальных потребностей женщин, что напрямую связано со знанием строения грудной клетки и молочной железы.

Я являюсь экспертом в области выбора и посадки белья и вот уже 12 лет ношу бюстгалтер правильного размера и фасона, который прекрасно сидит. На сегодняшний день – это европейский 80J (36H/UK). В процессе обучения клиенток и сотрудников салонов белья я использую собственный опыт женщины, которая носит бюстгалтер для большой груди, а также



КАТАЖИНА САЛАТА
KATARZYNA SALATA

Фor me, modern bra fitting is finding the correct bra for the client's figure, based on anatomical knowledge. First of all, it should be based on the width of the ribs, an evaluation of the density of the mammary glands, and the height and distance between them. Women are increasingly more aware of lingerie fitting and lingerie ranges are also expanding more and more. In practice, this means that the standard of bra fitting, as a service, must also increase its standards and sales assistants need to adapt. What's more, we should additionally take into account women's individual needs, which are directly related to anatomical knowledge of the chest and mammary glands' structure.

I am an expert in lingerie selection and fitting. For twelve years now, I have been wearing a bra in the right size and style that fits perfectly and today, I wear a European 80J (36H/UK). While training clients and lingerie store

ФОТО / FOTO: DOBRA KREACJA
ИЗУЧАЯ СТРОЕНИЕ ФИГУРЫ, ВЫ СМОЖЕТЕ БЫСТРЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР И КОНСТРУКЦИЮ БЮСТГАЛТЕРА. ПОСМОТРИТЕ НА ФОТОГРАФИЮ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ОДИН И ТОТ ЖЕ БЮСТГАЛТЕР НА РАЗНЫХ ФИГУРАХ СИДИТ ПО-РАЗНОМУ. КАКИЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫ ЗАМЕТИЛИ?
STUDYING THE STRUCTURE OF THE FIGURE, YOU CAN QUICKLY DETERMINE THE CORRECT BRA SIZE AND CONSTRUCTION. LOOK AT THE PHOTO AND SEE HOW THE SAME BRA ON DIFFERENT FIGURES FITS IN DIFFERENT WAYS. WHAT DIFFERENCES DO YOU SEE?

применяю практику работы бра-фиттером.

«Справочник мастера бра-фиттинга» – эти цикл статей, в которых я поделюсь с вами секретами инновационных техник подбора белья. Эти сведения являются результатом моих многолетних наблюдений и работы с клиентками, а также сотрудничества с конструкторскими бюро и врачами. Задачей бра-фиттинга является забота о здоровой груди, комфорте, а также перспектива установления долгосрочных отношений с клиентками, основанных на доверии. В своих статьях я предложу вам конкретные решения, которые можно будет сразу же использовать во время обслуживания покупательниц.

Присоединяйтесь ко мне и развивайте бра-фиттинг!

ИЗМЕРЯЕМ, НАБЛЮДАЕМ, ПОДГОНЯЕМ

Правильный размер бюстгалтера – это еще не все. Необходимо научиться определять тип дыхания женщины, уметь анализировать структуру ребер и грудины, а также внимательно слушать клиентку. Все это позволит выяснить и полностью удовлетворить ее потребности.

Измерения груди и обхвата под грудью

Согласно общим принципам бра-фиттинга, оба измерения необходимо производить: а) в примерочной, б) сантиметром, в) поверх бюстгалтера, в котором пришла клиентка. На выдохе измеряем обхват под грудью (сантиметр должен плотно прилегать к телу) и полученный результат уменьшаем примерно на 3-5 см. Обхват груди измеряем на уровне сосков, при этом сантиметр должен лежать свободно. При большой или дряблой молочной железе, следует попросить клиентку слегка наклониться вперед. Разница между обхватом

professionals, I use my own experience, as a woman who wears a larger cup size, alongside the know-how I have acquired through working as a bra fitter. Through my series of articles, The Bra Fitting Master Handbook, I will share the secrets of innovative lingerie fitting with you. This information is the result of observations and working with clients, as well as cooperation with design studios and doctors over many years. The task of bra fitting is taking care of a healthy breast, providing comfort, and the prospect of establishing long-term relationships with clients based on trust. In my articles, I will offer you specific solutions that can be used immediately during customer service.

Join me and develop bra fitting!

MEASURING, OBSERVING, ADJUSTING

The correct bra size is not everything. It is essential to learn how to determine how the client breathes, to be able to analyze the structure of the ribs and sternum, and listen carefully to the client. All this will make it possible to identify and satisfy her needs.

Measuring the Breast and Under the Breast

According to the general principles of bra fitting, both measurements must be made: a) in the fitting room, b) with a measuring tape, and c) over the bra that the client is wearing. When the client breathes out, measure the circumference under the breast (a measuring tape should be placed tightly around the body) and then subtract 3 to 5cm from the result. We measure the chest circumference at nipple level, while the measuring tape should lie freely. If the mammary gland is large or flabby, you should ask the client to bend over slightly. The difference between the



ФОТО / FOTO: DOBRA KREACJA
ДВА ПРОСТЫХ ПРИНЦИПА ПОМОГУТ ПРОИЗВЕСТИ ПРАВИЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ ПОД ГРУДЬЮ. ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО РАЗМЕЩЕНИЕ САНТИМЕТРА НА СПИНЕ В СТРОГО ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ. ЧТОБЫ ОН НЕ СПОЛЗАЛ, НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ОН ПЛОТНО ПРИЛЕГАЛ К ТЕЛУ.
TWO SIMPLE PRINCIPLES WILL HELP YOU TO TAKE THE RIGHT MEASUREMENTS UNDER THE BREAST. FIRST OF ALL, PLACEMENT OF A MEASURING TAPE ON THE BACK SHOULD BE STRICTLY HORIZONTAL. SO THAT IT DOES NOT SLIP, IT IS NECESSARY THAT IT IS PLACED TIGHTLY AROUND THE BODY.

груди и под грудью и будет размером чашки.

Оценка фигуры проводится в процессе измерений, на это не требуется дополнительное время. Совместное пребывание в примерочной позволяет собрать огромное количество информации, необходимой для правильного выбора бюстгалтера.

ИЗМЕРЕНИЯ В 4 ЭТАПА

1 Попросите клиентку встать боком к зеркалу, чтобы можно было видеть отражение ее спины во время измерений. Так вы можете контролировать правильное положение сантиметра и следить за тем, чтобы он не сползал, а находился на одной высоте спереди и сзади.

2 Перед измерением обхвата под грудью попросите клиентку поднять пояс бюстгалтера. Это необходимо для правильного измерения. Помните о том, что измерения необходимо производить строго у основания грудных желез. Если вы измерите ниже – на животе, результат будет больше, чем на самом деле, и вы неправильно определите размер, в результате чего увеличится время обслуживания.



ФОТО / FOTO: DOBRA KREACJA
ИЗМЕРЯТЬ НЕОБХОДИМО НА ВЫДОХЕ, СТРОГО У ОСНОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОСИТЕ КЛИЕНТКУ, ЧТОБЫ ОНА ПРИПОДНЯЛА ПОЯС БЮСТГАЛТЕРА. СЛЕДИТЕ ЗА РАЗЛИЧИЯМИ В ИЗМЕРЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ ПРИНЕСТИ В ПРИМЕРОЧНУЮ БЮСТГАЛТЕР, ОТЛИЧАЮЩИЙСЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ЭЛАСТИЧНОСТЬЮ.
IT IS NECESSARY TO MEASURE WHEN A CLIENT EXPIRES, STRICTLY AT THE BASE OF MAMMARY GLANDS. ASK THE CLIENT TO LIFT UP THE BRA BAND. LOOK FOR DIFFERENCES IN MEASUREMENTS DURING BREATHING. YOU CAN BRING A BRA WITH OPTIMAL ELASTICITY INTO THE FITTING ROOM.

3 В процессе измерений обратите внимание на структуру кости грудной клетки – ширину и форму ребер и грудины, ширину плеч и уровень посадки груди. Эти данные помогут определить правильную конструкцию бюстгалтера. Особенно это относится к косточкам и расстоянию между бретелями.

circumference of the breast and under the breast will be the cup size.

While taking measurements, you should also evaluate the client's figure. It doesn't take up additional time and staying in the fitting room with a client allows you to find out a lot of information, which is necessary for choosing the correct bra.

HOW TO MEASURE IN 4 STEPS

1 Ask the client to stand sideways in the mirror, so that you can see the reflection of her back while you are measuring. This allows you to ensure that the measuring tape is positioned correctly and make sure that it does not slip down, but is at the same height in on both the front and back.

2 Before measuring the circumference under the chest, ask the client to lift up the bra band. This is necessary in order to take the correct measurement. Remember that measurements must be only made at the base of the mammary glands. If you measure below, on the abdomen, the result will be bigger than it really is, the size will not be correct, and you will spend more time on this service.

3 While taking measurements, pay attention to the chest's bone structure, width and shape of the ribs and sternum, the width of the shoulders and the height of the breast. This data will help to determine the correct bra construction, especially in regards to underwiring and the distance between straps.

4 Во время измерений под грудью обратите внимание на разницу в обхвате при вдохе и выдохе. Если она больше, чем 5-7 см, возможно, данной клиентке подойдет бюстгалтер с более эластичным поясом, или с поясом большего размера, чем показывают измерения при выдохе. Это может быть связано, например, с диафрагмально-реберным дыханием и увеличением объема легких, необходимым при занятиях спортом или физическими упражнениями типа йоги. Это часто касается людей, чья работа связана с повышенной нагрузкой на голос – актеров, певцов, учителей. Разница в обхвате при вдохе и выдохе может достигать 12 см.



4 While measuring under the chest, pay attention to the difference in circumference when the client breathes out and in. If it is more than 5-7cm, it is possible that a bra with an elastic band is more suitable, or one with a band that is larger than the circumference during expiration. This can be related to, for example, diaphragmatic rib cage breathing or an increase in lung volume, necessary for sports or physical exercises such as yoga. This is also the case of people whose work is associated with increased vocal stress, such as actors, singers and teachers. The increased amplitude during inspiration and expiration can reach up to 12cm.

NB Remember that the final size of the bra is determined during the individual bra fitting. On account of the anatomical features of the body, the material of the bra, and its style, even products from the same brand may have differences in size.

ФОТО / FOTO: DOBRA KREACJA
ВЫ СМОЖЕТЕ БЫСТРЕЕ УБЕДИТЬ КЛИЕНТКУ СМЕНИТЬ СЛИШКОМ СВОБОДНЫЙ БЮСТГАЛТЕР НА БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ С УЧЕТОМ ЕЕ АНАТОМИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ, ЕСЛИ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ПРАВИЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ПРИ ОТСУТСТВИИ ИСКРИВЛЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И НАПРЯЖЕНИЙ КОЖИ.
YOU CAN QUICKLY CONVINCE THE CLIENT TO CHANGE A BRA THAT IS TOO LOOSE TO A MORE SUITABLE ONE, TAKING INTO ACCOUNT HER ANATOMICAL STRUCTURE, IF YOU EXPLAIN THE HEALTH BENEFITS, I.E., THE CORRECT SUPPORT OF THE MAMMARY GLANDS IN THE ABSENCE OF CURVATURE OF THE THORACIC SPINE AND SKIN STRAINS.

Why Are Measurements So Important?

- Firstly, the definition of circumference, especially under the

NB Помните о том, что окончательный размер бюстгалтера определяется в процессе индивидуального бра-фиттинга. Из-за анатомических особенностей фигуры, материала, из которого шит бюстгалтер, и его фасона, даже в продуктах одной и той же марки могут иметь место различия в размерах.

Почему так важно производить измерения?

- Во-первых, определение обхватов, прежде всего под грудью, помогает убедить женщину изменить привычки, связанные со способом ношения белья. Например, если сантиметр показывает 74 см, необходимо объяснить, что при более свободном поясе может возникнуть риск ухудшения состояния молочной железы. Стабильный пояс гарантирует лучшую поддержку молочных желез и грудных мышц, а также заставляет нас сохранять правильную осанку.

- Во-вторых, в результате давления бретелей при слишком свободном поясе, волокна коллагена укорачиваются и кожа утрачивает эластичность. Длительное сдавливание деформирует мышцы плечевого пояса и на плечах формируются вмятины. Забота о здоровье груди посредством выбора правильного бюстгалтера улучшает качество и комфорт жизни.

- В-третьих, измеряя клиентку в примерочной, вы

breast, helps convince a woman to change her lingerie habits. For example, if the measuring tape shows 74cm, it is necessary to explain that a looser band can cause mammary gland problems. A stable band guarantees better mammary glands and pectoral muscles, and also, encourages correct posture.

- Secondly, as a result of pressure from straps with a loose band, the collagen fibers shorten and the skin loses its elasticity. Prolonged compression deforms the muscles of the shoulder girdle and the dents form on the shoulders. Caring for breast health by choosing the right bra improves the quality and comfort of life.

- Thirdly, by measuring the client in the fitting room, you have the opportunity to pay attention to the state of the chest, its anatomy and the type of breathing. It is also a chance to note possible anomalies, for example, a funnel-shaped or convex chest, or skin discolorations like spots, moles, red marks under the breast, edema or bruises under the arms in the place where the wires finish. All this will help to choose the right bra style.

Bra fitting success is a conscious care for breast health, it means a comfortable bra, matched to the woman's figure, appropriate for her lifestyle and meeting her needs.

In the next issue of the Bra Fitting Master Handbook, I will explain how to apply knowledge about the structure of the breast and lymphatic system to the bra fitting process.

имеете возможность обратить внимание на состояние груди, анатомию грудной клетки и вид дыхания, а также заметить возможные отклонения: воронкообразную или выпуклую грудную клетку, кожные изменения – пятна, родинки, натертости под грудью, отеки или синяки под мышками в том месте, где заканчиваются косточки. Все это поможет выбрать правильную конструкцию бюстгалтера.

Anatomical knowledge of the chest is very important when choosing a bra and educating clients.

If you have any questions, write to me:

info@dobrakreacja.pl

www.DobraKreacja.pl

facebook.com/DobraKreacja



ФОТО / FOTO: DOBRA KREACJA
РЕГУЛИРОВКА БРЕТЕЛЕЙ – ЭТО ПОСЛЕДНИЙ ЭТАП РАБОТЫ БРА-ФИТТЕРА. В ПРАВИЛЬНО ПОДОГНАННОМ БЮСТГАЛТЕРЕ 80% ВЕСА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ПРИХОДИТСЯ НА ПОЯС БЮСТГАЛТЕРА.

ADJUSTMENT OF THE STRAPS IS THE LAST STAGE OF THE BRA FITTER'S WORK. IN A PROPERLY FITTED BRA, 80% OF THE WEIGHT OF THE BREAST FALLS ON THE BRA BAND.

КАТАЖИНА САЛАТА MORE ON KATARZYNA SALATA

Катажина Салата работает в бельевой индустрии с 2006 года, а в 2013 году основала международную независимую консалтинговую фирму *Dobra Kreacja*. Она консультирует коллективы модельеров и конструкторских бюро бельевых фирм. Она первая в бра-фиттинге начала учитывать индивидуальные анатомические особенности грудной клетки при выборе бюстгалтера. Катажина является специалистом в области конструкций белья, а также техник его подгонки и продажи, проводит обучения производителей, оптовиков и обслуживающего персонала магазинов в стране и за рубежом. Она осуществляет активную помощь «Амазонкам» (женщинам, перенесшим операцию на груди), проводит профессиональные мастер-классы по бра-фиттингу (*International Brafitting MasterClass*), а также индивидуальные семинары для бельевых салонов.

She has been working in the lingerie industry since 2006, and in 2013 she founded the international independent consulting company *Dobra Kreacja*. Katarzyna Salata provides advice to lingerie companies' teams of designers and design studios of the lingerie companies. She was the first in the bra fitting industry to take into account the individual anatomical features of the chest when choosing a bra. She is an expert in the field of the bra construction, adjustments and sales, she conducts trainings for manufacturers, wholesalers and store's sales assistants in Poland and abroad. She provides active assistance to the Amazons (women who have undergone breast surgery), and conducts professional master-classes in Bra fitting (*International Brafitting MasterClass*), as well as individual seminars for lingerie stores.

Успех бра-фиттинга – это сознательная забота о здоровье груди, то есть удобный бюстгалтер, подобранный к фигуре женщины, соответствующий ее образу жизни и отвечающий ее потребностям.

В следующем выпуске «Справочника мастера бра-фиттинга» я научу вас, как применять знания о строении груди и лимфатической системы в процессе подбора бюстгалтера по фигуре. Знания анатомии молочной железы являются крайне важными при выборе бюстгалтера и обучению клиентки.

Если у вас появились какие-либо вопросы, пишите мне:
info@dobrakreacja.pl
www.DobraKreacja.pl
facebook.com/DobraKreacja