

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

**Походка и осанка королевы.  
Затми соперниц грацией**



**Оксана Бриза  
Георгий Эйтвин**

# **Походка и осанка королевы. Затми соперниц грацией**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6147609](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147609)*

*Походка и осанка королевы. Затми соперниц грацией: Научная книга;  
Москва; 2013*

## **Аннотация**

Изящная походка и осанка королевы – одно из самых главных украшений женщины. Ваша походка прекрасна, идеальна, изумительна – это бесспорно. Но все же, если вы хотите сделать ее легкой и сексуальной, если вы хотите, чтобы осанка стала царственной, эта книга для вас. В ней приведены специальные комплексы упражнений для укрепления мышц ног, шеи и спины, даны психологические рекомендации по восстановлению душевного спокойствия, дополняющие программу физического совершенствования. Все это поможет вам выработать чувство удовлетворения и уверенности в себе.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Грация – красота в движении	7
Глава 2. Причины нарушений осанки и походки	28
Заболевания, влияющие на осанку и походку, и их лечение	29
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Г. Эйтвин, О. Бриза Походка и осанка королевы. Затми соперниц грацией

## Введение

Как бы вы объяснили, что значит слово «ходить»? Наверняка многие наши читательницы удивятся такому легкому вопросу, ответ на который, казалось бы, очевиден. «Ну, ходить – это значит ходить. От одного места к другому. Туда-сюда. Просто перебираешь ногами. Это же так просто», – так или примерно так ответят многие из вас. Конечно, ходить просто, а вот красиво ходить...

Для того чтобы сделать свою походку легкой и красивой, нужно приложить немало усилий. Между прочим, еще в давние времена люди отмечали, что у каждого человека своя, особая походка. Издавна к походке предъявляли определенные требования. Мужчины испокон веков обращали внимание не только на внешность и характер женщины, но и на то, как она ходит. А женщины в свою очередь стали уделять своей походке больше внимания.

В начале XIV в. появились первые трактаты, посвященные походке. Правда, в них основное внимание уделялось механике походки. Но это доказывает то, что к походке относились очень серьезно, изучали ее с точки зрения механики движений, анатомии и физиологии.

Но не только ученые интересовались человеческой походкой. В 1833 г. в свет вышла книга великого французского писателя Оноре де Бальзака «Теоретические выкладки на тему человеческой походки». Эта книга содержит очень интересный и точный материал.

Наша книга поможет вам научиться красиво ходить. В ней вы найдете множество полезных рекомендаций, советов, рецептов и упражнений, которые окажут на вашу походку только положительное влияние.

Мы поговорим и о самом главном, без чего красивая походка просто невозможна, – об осанке! Подумайте сами, разве может быть красивой походка у сутулившейся женщины? Конечно нет! Женщина с плохой осанкой теряет из-за этого своего недостатка огромную долю своей привлекательности. Именно поэтому проблемам, которые могут возникнуть с осанкой, в нашей книге отводится очень много места. Мы расскажем вам, как исправить плохую осанку с помощью специальных упражнений. Поговорим мы и о том, как нужно делать свою спину прямой. Надеемся, что наша книга поможет вам осуществить главную мечту современной женщины быть привлекательной, несмотря на все трудности и бешен-

ный ритм современной жизни.

# Глава 1. Грация – красота в движении



Красота, здоровье – вот что делает человека счастливым. Излишне говорить о том, что эти понятия сопутствуют друг другу. Ведь заботясь о своем здоровье, вы в то же время заботитесь о красоте лица и тела.

Очень важно произвести благоприятное впечатление на окружающих. Однако всегда следует помнить, что не только приятное и улыбающееся лицо, хороший макияж, красивая и тщательно уложенная прическа, стильная одежда делают женщину привлекательной и неотразимой, вызывают к ней

симпатию со стороны окружающих. Красота – понятие многогранное, включающее в себя самые разные аспекты. Проходя по улицам своего города, вы, наверное, не раз задерживались возле книжных лотков. Какие-то из предлагаемых книг привлекли ваше внимание. Не исключено, что это была литература по уходу за своим телом. Чего только ни найдешь в такого рода изданиях. Это и всевозможные диеты, и косметические средства, и натуральные фруктовые и овощные маски для кожи, и сведения о прическах, и рекомендации, касающиеся одежды и стиля. Только не обольщайтесь тем, что, последовав всем советам и в конце концов став обладательницей «осиной» талии, высокой груди, стройных ног, матовой кожи, вы станете неотразимой особой, при виде которой все непременно будут терять дар речи. Все впечатление от вашей «божественной» красоты может испортить... неправильная осанка. Да-да, именно красивая осанка – залог вашего успеха и хорошего самочувствия.

Гордо поднятая голова, развернутые плечи, легкая и непринужденная поступь – вот залог изящества и грациозности. Грация – слово латинского происхождения («gratia»), которое в переводе на русский язык означает «миловидность», «прелесть». Грациозными называли женщин, походка которых отличалась красотой движений и особым изяществом.

В древнеримской мифологии грациями называются три богини красоты, изящества, женской прелести и светлой ра-



дости. Они были дочерьми грозного бога Юпитера: Аглая – блестящая, Евфросина – благомыслящая и Талия – цветущая. Юные грации водили дружбу с богиней красоты Венерой, которую они сопровождали вместе с музами. Считалось, что без сестер-граций прекрасная Киприда лишалась своей пленяющей способности. До нас дошли настенные рисунки, на которых древние изобразили богинь в виде красивых, грациозных девушек, держащих в руках музыкальные инструменты, мирты и розы.

В XV в. «грацией» называли способность человека свободно и легко владеть своим телом. Она воспринималась как особое свойство движений человека: их легкость, изящество, ловкость, пластичность.

Орас, главный герой одноименного романа Жорж Санд, таким образом характеризовал грациозную женщину: «... Она говорила, двигалась, принимала и провожала гостей с такой грацией, что по сравнению с ней все женщины, каких я до нее видел, показались мне разве что пригодными пасти гусей». И что самое интересное, слова Ораса относятся к женщине бальзаковского возраста, которая благодаря умению красиво двигаться пленила двадцатилетнего юношу.

Не убеждайте себя в том, что вам с вашей фигурой до грациозности и красивой осанки очень далеко. Фигура не имеет к этому никакого отношения. Сохранить красоту движений и кошачью гибкость вам мешает либо неверное представление о красоте, либо просто лень и нежелание приложить хоть

какие-то усилия (подсчитайте, как часто вы откладываете заботу о себе «на потом», сославшись на усталость).

Вспомните толстовскую Анну Каренину. Ведь эта женщина была слегка полновата, но как она умела держать себя: «Каренина стояла неподвижно, держась чрезвычайно прямо, и глаза ее улыбались... Она вышла быстрой походкой, так странно носившей ее довольно полное тело». Можно быть очаровательной и грациозной особой, имея небольшой рост и худощавое телосложение. За примерами опять обратимся к бессмертным образам классической литературы. Такова Соня из романа «Война и мир» Льва Толстого, в которой автора привлекает ее манера двигаться: «Соня была тоненькая миниатюрная брюнетка с мягким, оттененным длинными ресницами взглядом, с желтоватым оттенком кожи на лице и в особенности на обнаженных худощавых, но грациозных мускулистых руках и шее. Плавностью движений, мягкостью и гибкостью маленьких членов и несколько хитрую и сдержанною манерой она напоминала красивого, но еще не сформировавшегося котенка». К каким же выводам мы с вами пришли? Неповторимая красота не зависит от модной и дорогой косметики и одежды. Рост, полнота или, наоборот, излишняя худоба тоже не играют здесь никакой роли. Естественная грация движений (соединение движений души и тела), воздушность, парение – вот что делает женщину привлекательной.

Грациозность движений можно оценить по походке, же-

стам, а также по некоторым позам. Походка может быть легкой или тяжелой, быстрой или степенной, семенящей, величественной, с широким или маленьким шагом. Корпус можно держать прямо или раскачивать его из стороны в сторону. Одни во время ходьбы сильно размахивают руками, другие ходят, не отрывая их от туловища. Движения рук могут быть плавными, мягкими, ритмичными, суетливыми, быстрыми, вялыми, резкими, грубыми.

Грациозность, пластика, красивая осанка не даются нам от рождения. Изящество приходит со временем, многое зависит от воспитания. Спору нет, можно встретить девушку, которая одарена грацией от природы. Однако такое случается крайне редко. Большинству из нас для приобретения грации, изящества, легкости движений потребуется много тренироваться. Секреты хорошей осанки недоступны только тем, кто не проявляет настойчивого желания их раскрыть. Очень важно иметь хорошую осанку. Но как этого добиться? Придется приложить максимум усилий и поработать над собой. Тренировки должны быть ежедневными и регулярными. Дома старайтесь побольше ходить, причем чередуйте обычную ходьбу с ходьбой на носках. Прodelывайте все эти манипуляции перед зеркалом и наблюдайте за своей осанкой. Освоив самое легкое, пройдитесь с грузом на голове (например, с мягкой подушечкой). Не поленитесь потратить ежедневно несколько минут на упражнения для осанки, ведь от правильной осанки зависит ваше здоровье. Важно посто-

янно помнить о том, что правильное сочетание подвижного и статического состояний, работа над хорошей осанкой имеют первостепенное значение для детородной функции.

Осанку необходимо формировать с детства в процессе роста и развития молодого организма, когда человек очень гибок и пластичен. Как давно мамы в последний раз одергивали свое чадо, сгорбившееся над учебниками: «Держись прямо!» Они почему-то махнули на детей рукой, считая, что ребенок сам разберется в том, что ему удобно, а что – нет. И что же мы получаем в результате? У девочек, девушек, женщин спины становятся круглыми и некрасивыми. Придя на пляж, понаблюдайте за стройной особой с прямой и гибкой спинкой. Вы непременно заметите, сколько восхищенных взглядов притягивает она к себе. И наоборот, самая очаровательная женщина выглядит непривлекательно, имея круглую спину и сутулые плечи. Ведь круглая спина не только портит самый красивый бюст, но и расслабляет мышцы брюшного пресса, сжимает легкие, приводя со временем к проблемам с дыханием, сердцем, печенью, желудочно-кишечным трактом. Но это еще не самое страшное. Хрящевые диски, которые расположены между позвонками, сдавливаются и деформируются, а иногда и стираются. Трущиеся друг о друга позвонки сдавливают спинно-мозговые корешки. В итоге появляются головные боли, развиваются некоторые глазные болезни, нарушается кровообращение, судороги в ногах, руках и спине становятся постоянным явлением. А со време-

нем могут возникнуть всевозможные проблемы с позвоночником.

Неудивительно, что осанка зависит от полноценного развития всех мышц тела. Если же мышцы, которые удерживают позвоночник, а вместе с ними и мышцы брюшного пресса развиты слабо и неравномерно, то со временем это может привести к всевозможным нарушениям осанки. Это могут быть так называемая «вялая осанка», сутулость, а иногда даже искривление позвоночника. У сутулого человека грудной отдел позвоночника со временем отклоняется назад, появляется «круглая спина», голова постоянно наклонена вперед, наблюдается утолщение грудной клетки. Плечи, как правило, выпирают вперед, а живот выпячен. Если у человека «вялая осанка», то у него наблюдается не только утолщение грудной клетки – лопатки «отстают» от спины, ноги постоянно согнуты в коленях, голова опущена, а плечи сведены вместе.

Возможно, вы плохо себе представляете, как это выглядит? Что ж, на мгновение замрите. Скорее всего, вы сейчас сидите за столом, одной рукой подперев щеку, другой держась за страницу. Ваша спина перекошена по диагонали, «страничная» лопатка напоминает крыло архангела, ноги словно сведены судорогой, поскольку вы не можете найти удобного положения, ну а шея... На ней словно висит мешок не то с толстенными томами сказок, не то с булыжниками, но точно с чем-то страшно тяжелым. Ну как, представили?

Как мы уже говорили, в таком положении кровообращение сильно затруднено. По этой причине многие органы вашего тела не могут получить необходимое им количество кислорода. Это сильно затрудняет их нормальное функционирование. Поэтому не относитесь к своей осанке пренебрежительно. Помните, осанка – это манера держать свое тело, указывающая на запас душевных и телесных сил человека. Людям с правильной осанкой легко держать спину прямой, плечи – отведенными назад, а живот – подобранным. При правильной осанке и походка будет упругой, а движения – мягкими и свободными. Каждой женщине хочется, чтобы ее походку характеризовали эпитетом «королевская». Что же такое «королевская походка», и задумываемся ли мы над тем, как мы ходим? Конечно же нет, ведь в постоянной спешке нам не до того: все куда-то бегут, бессмысленно выстукивая каблуками незатейливый ритм. Мы совсем забыли о том, что такое мягкая степенная поступь, легкая и бесшумная, как у кошки, которая плавно и грациозно переставляет лапы.

А вот мы, люди, во время ходьбы крайне редко обращаем внимание на свой шаг (да и когда – нам под ноги-то смотреть недосуг). А надо бы. Ведь именно от качества вашего шага зависит походка. Если при ходьбе вы делаете слишком длинные шаги, то вряд ли окружающие, глядя на вас, смогут сказать, что ваша походка женственна и притягивает взгляды. Однако услышав нелестную характеристику своей походки, не стоит кардинально менять манеру движений, сменив

размашистый шаг на семенящий. Хотя такая походка больше подходит женщине, мы не советуем вам ею злоупотреблять, поскольку вы можете прослыть жеманной, манерной особой, ведущей себя неестественно. Мы готовы согласиться, что маленькие шажки весьма удобны в зимнее время года, особенно в гололед. Делая огромные шаги, вы рискуете поскользнуться, упасть и больно ушибиться. Маленькие шаги медлительны и «неэкономичны», поскольку требуют гораздо больших затрат энергии и времени. Далеко же вы уйдете с такой скоростью, хотя, как говорят, «тише едешь – дальше будешь». Придерживаясь золотой середины, старайтесь вырабатывать «правильный» шаг, при котором вы как будто «несете» себя, плывете, словно лодочка в открытом море, слегка подгоняемая попутным ветром. При движении не расставляйте ноги слишком широко, старайтесь выдвигать бедро вперед, т. е. идти от бедра (оно играет первую скрипку в формировании походки), тогда как голень сохраняет относительную неподвижность. Бедро должно двигаться только в тот момент, когда вы приближаете пятку к земле, минуя ногу, стоящую на земле.

Ровная и красивая (без «вихляний») походка зависит от работы коленей, которые должны быть выпрямлены и немного напряжены (в противном случае ваша походка будет вялой, словно движение вам в тягость). Если колени ослаблены, то походка будет выглядеть неестественной, как будто вами кто-то управляет. Когда вы идете, работать долж-

ны не только мышцы ног, но и другие мышцы тела. Однако это не означает, что вы должны при этом раскачиваться из стороны в сторону. Вы двигаетесь плавно, непринужденно, двигательная волна постепенно идет от бедер вверх – к шее и голове. Голову при ходьбе держите свободно, взгляд должен быть устремлен вперед, подбородок слегка приподнят, а живот необходимо подбирать.

Особое внимание уделите постановке стопы. Ваши пятки должны находиться на одной линии, которую вы мысленно можете провести на земле, а носки – слегка раздвинуты. Вам, наверное, приходилось видеть людей, которые во время ходьбы широко расставляют носки (как у балерины) или, наоборот, косолапят (носки смотрят друг на друга). Понравилось вам это? Нет? И неудивительно, красивого и эстетичного здесь маловато. Правильная походка предусматривает последовательное приземление стопы с пятки на носок. Руки слегка согните в локтях, но ни в коем случае не напрягайте их. Плечи опустите, расслабьте и разверните. Ваше тело должно плыть, придерживаясь одной горизонтальной линии, а не подпрыгивать вверх-вниз, напоминая мячик. Ваш шаг должен быть средним: расстояние между пяткой одной ноги и носком другой при ходьбе не превышает длины вашей стопы.

Если вам вдруг захочется на себя посмотреть со стороны, то, придя домой, встаньте перед зеркалом и пройдитесь вперед и назад, наблюдая за своим отражением. Вам что-то не



понравилось? Быстрее принимайтесь работать над собой. И не верьте тем, кто утверждает, будто «горбатого только могила исправит». Они просто не пытались ничего изменить, боясь приложить хоть какие-то усилия. Ведь попытка, как известно, не пытка.

Потренируйтесь дома правильно ходить. Например, попробуйте походить по комнате с каким-либо предметом на голове.



Пусть для начала это будет какая-нибудь небольшая и легкая коробочка, например из-под чая, или просто детский кубик. Ну вот, предмет найден и расположен на голове. Теперь самая трудная часть: постарайтесь проделать несколь-

ко упражнений (присесть, сесть на пол и затем встать, походить по комнате в разных направлениях, делая при этом повороты) и не уронить предмет. Кстати, восточные женщины всегда славились гибкостью, грациозностью, изяществом походки и правильной осанкой. В чем же секрет их красоты? Все очень просто: с детских лет их приучали носить тяжести на голове: корзины или кувшины, – поэтому девушки просто должны были держаться прямо. Когда вы научитесь ходить с легким предметом на голове, замените его толстой книгой, например энциклопедией. В этом положении принимайтесь за работу по дому: подметите пол, помойте посуду, смахните пыль с мебели (ваше воображение подскажет, чем еще заняться). Для исправления осанки можно прибегнуть к такому способу. Прислонитесь спиной к ровной вертикальной поверхности (стене или двери), касаясь ее икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Сохраняя данное положение, втяните живот и старайтесь ровно дышать. Поймите так примерно 20 секунд, а потом оторвитесь от стены и немного пройдитесь по комнате, сохраняя осанку. Не забывайте при этом правильно ставить ноги (пятки на одной линии, а носки слегка раздвинуты). По мнению ученых-медиков, походка – это «совокупность признаков, характеризующих ходьбу человека». Передвижение – это не что иное, как слаженная деятельность мышц. Походка же непосредственно связана с нашими эмоциями. Они придают ей выразительность, отражающую индивидуальные особенности данного челове-

ка, его характер, темперамент. А поскольку все люди разные, то и типы походок сильно различаются. Мы рассмотрим наиболее распространенные походки и дадим им условные названия.

### ***Походка японки***

Согласно японским традициям у женщины должны быть маленькие ступни. Поэтому, чтобы ножки соответствовали нормам красоты, маленьким девочкам перебинтовывали ступни, чтобы избежать их дальнейшего роста. Девушка вырастала, а ее ножка оставалась маленькой. Японка грациозно передвигается мелкими шажками. Руки ее находятся в расслабленном состоянии, причем ни одна уважающая себя японка не станет ими размахивать.



### *Походка моряка*

Этот тип походки характеризуется тем, что ее обладатель движется как бы пританцовывая, выдвигая ноги резко в стороны («вразвалочку»). Расстояние между стопами часто более 30 см, руки сильно напряжены. Моряки, как известно, привыкают к неустойчивой палубе корабля, поэтому, оказавшись на суше, они движутся, раскачиваясь, словно стараются не упасть.



### ***Походка пьяного человека***

Движения человека аналогичны движениям пьяного. Походка шаткая, неуверенная, ее обладатель словно выбирает безопасный путь и постоянно ищет опору. Шаги его размашисты, он резко «выносит» ноги вперед, а корпус раскачивает из стороны в сторону. Когда человек выносит ногу вперед, его туловище отклоняется назад.

### ***Шаркающая походка***

Движения человека скованы, создается такое впечатление, будто он с трудом передвигает ноги, не может оторвать

их от земли и поэтому постоянно ходит как на «лыжах». При этом человек немного «косит ногой». Он идет, все время выдвигая вперед только одну ногу (шаги «движками»).

### *«Пружина»*

У человека с такой походкой мелкие, пружинистые шаги, а носки постоянно скребут по полу. И что самое интересное – ноги при ходьбе перекрещиваются (пятки не на одной линии). Плечи и руки тоже двигаются.

### *Поступь петуха*

Если вы бывали в деревне и наблюдали за петухом, то не могли не заметить особенности его походки. Птица высоко поднимает ногу, а потом резко выбрасывает ее вперед. Хотите верьте, хотите нет, но есть и люди с такой походкой. Переставляя ноги, они сильно сгибают их в колене и в тазобедренном суставе. Нога опускается на землю с характерным шлепком.



### *Походка просящего*

Человек постоянно ходит с опущенной головой и наклонным вперед туловищем. Руки его, как правило, прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Кисти рук обычно сжаты в кулаки. Человеку с такой походкой свойственно резко контрастное поведение: он то топчется на месте, то передвигается шаркающей походкой, то его походка напоминает пробежку.

## ***«Пяточная» походка***

Движения человека с такой походкой резкие, шаг тяжелый. Владелец такой походки при ходьбе резко штампует пол пяткой. При этом стук его каблуков напоминает удары молотка. Вы, конечно же, видели популярный фильм «Служебный роман». Помните, как секретарь Вера характеризовала походку своей начальницы Людмилы Прокофьевны Калугиной (до произошедших с ней метаморфоз): «Скукожится, сожмется вся, как старый рваный башмак... и пошла свай забивать». У Калугиной была как раз пяточная походка.

## ***«Маленький утенок»***

При ходьбе человек отклоняется немного назад, поэтому животик оказывается выпяченным вперед. При этом таз переваливается из одной стороны в другую, противоположную выносимой вперед ногу. Если владелец такой походки – маленький ребенок, то о его походке говорят: «грациозная неуклюжесть».

Кто-то из нас косолапит, как медвежонок, неуклюже переваливаясь и раскачиваясь из стороны в сторону, другие скачут, как мячики, третьи шагают на носочках, согнув колени (идут, словно крадучись). Многие из нас привыкли носиться,



как ракеты, активно размахивая руками, как будто готовясь стартовать в любой момент. Некоторым свойственно двигаться по-солдатски «чеканя» шаг, как на параде. А кому-то нравится подражать фотомоделям. Отсутствие навыков приводит к тому, что походка получается вихляющейся, с вульгарным покачиванием бедрами. Пока девочка маленькая, ее походка умиляет окружающих, приводя их в «телячий восторг». Однако с возрастом эти мелочи превращаются в серьезные дефекты, производят самое невыгодное впечатление. И тогда девушка расстраивается, жалуется на невезение, ищет лекарство от своего «недуга». Медикаменты здесь бессильны, поэтому принимайтесь делать физические упражнения, корректирующие походку, способные превратить вас из гадкого утенка в прекрасного лебедя и подарить девушке поистине королевскую походку.

Почему королевскую? Да потому что давным-давно члены королевских семей и их приближенные с раннего детства вырабатывали прямую, горделивую осанку, выделяющую их из окружающей толпы. Это было одним из главных условий воспитания.

Девушке необходимо стремиться к идеалу, заключающемуся в том, что «женщина должна не идти, а нести себя: плечи должны быть расправлены, головка наклонена чуть вбок, живот втянут...» (как говорила Вера из кинофильма «Служебный роман»). Или у Пушкина в «Сказке о царе Салтане»: «А сама-то величава, выступает, будто пава». А вспомни-

те традиционную русскую характеристику изящной походки, когда идущую женщину сравнивали с плывущей лебедушкой.

В грациозной походке – секрет женского очарования. Как же нужно ходить, чтобы это было красиво? Во-первых, держитесь прямо, бедра и плечи остаются неподвижными (и уж тем более не позволяйте им раскачиваться, как у негритянки Присси, прислуживавшей Скарлетт). Плечи разверните, но не опускайте и не качайте головой из стороны в сторону. Мышцы ног должны быть слегка напряжены, а руки, наоборот, расслаблены.

Если чисто теоретические рекомендации вам ни о чем не говорят, то попробуйте прибегнуть к методу, практикуемому в модельных агентствах. Необходимо учиться ходить, связав ноги веревкой так, чтобы между ними осталось расстояние в 15 см. Вережка будет мешать вам делать широкие шаги, а туловище слегка отклонится назад. Проделывайте эту процедуру почаще, и у вас выработается правильная и красивая походка.

Какова же техника идеальной походки? Для начала, втянув носок, выдвигаете вперед правую ногу. Нога двигается от бедра, которое остается неподвижным. Вес тела переносите на левую ногу. Затем вы легко ставите пятку на воображаемую линию, повернув носок немного в сторону. Помните, что расстояние между пяткой одной ноги и носком другой должно быть равно длине вашей стопы. Если оно больше, то

ваша походка вместо идеальной становится «развинченной». Как только пятка коснется пола, перенесите вес своего тела с левой ноги на правую. После этого двигайте вперед левую ногу (делайте это так же, как и в случае с правой). Потом плавно поставьте пятку левой ноги на ту же воображаемую линию. Не забывайте при этом о красиво согнутых руках, которые слегка покачиваются в такт движению: левая рука с правой ногой и наоборот.

Походка женщины – это грациозная работа бедер, небольшой шаг, легкость и непринужденность движений. Мужская походка подразумевает работу плеч, широкий шаг, рассчитанный на преодоление больших расстояний.

Кстати, вы когда-нибудь пытались догнать мужчину, идущего на предельной скорости? Нет? И не пытайтесь, все равно ничего не получится, поскольку длина шага у мужчин и женщин разная.

## **Глава 2. Причины нарушений осанки и походки**



# **Заболевания, влияющие на осанку и походку, и их лечение**

Известно, что красивая осанка и легкая походка – предмет зависти и мечта многих женщин. Часто считают, что красивая осанка дается от природы и от Бога, да и то далеко не всем. Но это совсем не так. Каждая женщина может при желании выработать у себя и отличную осанку, и легкую походку – надо только очень захотеть и очень постараться.

Важнейшая составляющая красоты – осанка. Это посадка головы, разворот плеч. Замечено, что существует прямая зависимость между осанкой и счастьем в жизни, удачей в бизнесе, карьере, учебе. Издавна на Руси покладистый, отзывчивый, добрый характер отождествлялся с идеальным строением тела. Люди, у которых с детства выработана великолепная осанка, доброжелательны, обладают чувством юмора, оптимистично смотрят на жизнь.

Испортить данную от природы осанку весьма легко, тут и стараться не нужно. Дело в том, что на осанку оказывают влияние множество неблагоприятных факторов, начиная от излишней полноты и заканчивая плоскостопием и больными ногами (и это не говоря уж о таких психологических факторах, как скверное настроение или обычная усталость, от которой спина неминуемо сгибается колесом).

Замечаете ли вы, как ходите? Обязательно обратите вни-

мание на свою походку: грациозность, изящество движений, легкий шаг наряду с красивой осанкой – обязательные составляющие женской красоты. Идеальная походка легкая, плавная, свободная, собранная и энергичная. Повлиять на походку могут разные причины: больные ноги, плохо сделанный педикюр, вросший ноготь, мозоли и трещинки на пятках, «натоптыши» и многое другое. О том, как не дать неблагоприятным факторам испортить себе осанку и походку, мы и расскажем в этой главе, причем, как мы можем надеяться, она окажется интересной и полезной не только для прекрасной половины человечества, т. е. для женщин, но и для другой, не менее прекрасной половины – мужчин. Ведь здоровые ноги и легкая походка одинаково украшают и мужчин, и женщин.

## Тест

Прежде всего давайте проверим, как вы относитесь к своему здоровью. Есть такое изречение: «Было бы здоровье – остальное приложится!» Как часто мы откладываем визит к врачу, забываем позаботиться о себе. Как вы относитесь к своему самочувствию, поможет узнать следующий тест. Из трех вариантов ответов – А, Б, В – выберите тот, который наилучшим образом вам подходит.

1. Допустим, врач не советует вам носить высокие каблу-

ки. Вы последуете его совету?

- а) обязательно;
- б) не станете ничего менять;
- в) будете надевать обувь на высоких каблуках по праздникам.

2. Вы вдруг замечаете, что стали выглядеть хуже, чем раньше. Какова будет ваша реакция?

- а) вам это неприятно;
- б) не будете обращать внимания;
- в) смириться с этим положением.

3. Прилагаете ли вы какие-нибудь усилия, чтобы оставаться в хорошей форме?

- а) только приятные (поход в сауну);
- б) нерегулярно, к сожалению;
- в) да, у меня есть специальная программа.

4. Осилите ли вы ежедневные занятия для поддержания здоровья в течение целого года?

- а) конечно;
- б) может быть, во время отпуска;
- в) смогу, но это будет нелегко.

5. Стремитесь ли вы к тому, чтобы похудеть с помощью какой-нибудь современной диеты?

- а) нет, без этого забот хватает;
- б) обязательно;
- в) в этом нет необходимости.

6. Читаете ли вы какую-нибудь популярную литературу о здоровом образе жизни?

- а) да, конечно;
- б) иногда такое случается;
- в) а зачем мне это нужно?

7. Признайтесь, любите ли вы просто так полежать и по-бездельничать?

- а) а кто этого не любит?
- б) люблю, но себе не позволяю;
- в) нет.

8. Любите ли вы плотно покушать и какие блюда предпочитаете чаще всего?

- а) вкусные;
- б) полезные для здоровья;
- в) все подряд.

9. Что вы думаете о людях, которые без устали заботятся о своем здоровье?

- а) следую их примеру;
- б) несчастные, столько удовольствий они себя лишают!



в) уважаю.

10. Включаете ли вы в свой рацион витамины и пищевые добавки?

а) иногда;

б) конечно;

в) нет.

Теперь подсчитайте полученные баллы:

1. а-1 б-5 в-3

2. а-3 б-1 в-5

3. а-5 б-3 в-1

4. а-1 б-5 в-3

5. а-3 б-1 в-5

6. а-1 б-3 в-5

7. а-5 б-3 в-1

8. а-3 б-1 в-5

9. а-1 б-5 в-3

10. а-3 б-1 в-5

### ***21 и менее баллов***

«Здоровье – главное богатство» – это ваш девиз. Вы прилагаете много усилий, чтобы ваш организм был в порядке.

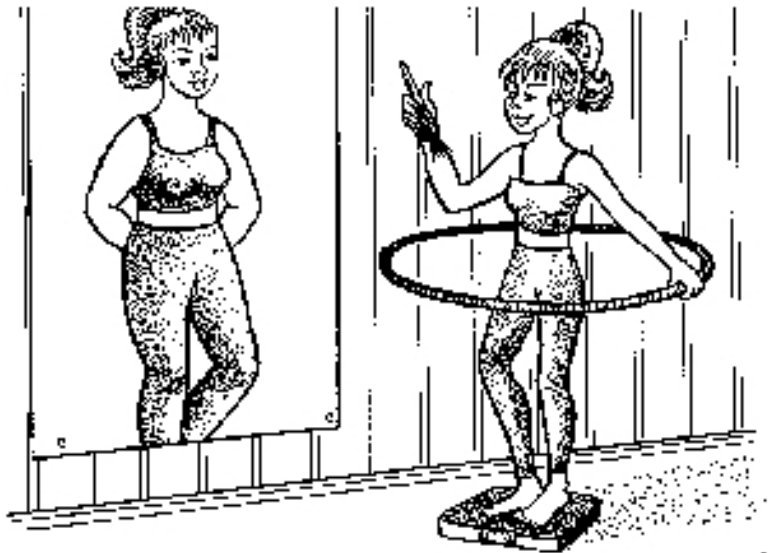
Вам не все равно, как вы себя чувствуете, и вы даже разработали для себя специальную программу по улучшению своего здоровья.

## **22–42 балла**

Ваша главная проблема – слабая воля и отсутствие последовательности в действиях. Вы бы очень хотели заняться своим здоровьем, но на этом пути столько преград, а вам не хватает ни времени, ни сил, чтобы постоянно следить за собой. Не делайте такую ошибку – потом придется потратить гораздо больше усилий на восстановление здоровья, да и время уже может быть упущено.

## **Лишний вес**

Известно, что излишняя полнота вредит не только красоте, но и здоровью. Ожирение приводит к всевозможным заболеваниям внутренних органов, влечет за собой быструю утомляемость, головные боли, снижение работоспособности и жизненного тонуса, а также нарушение походки и осанки. Бывает, что полнота связана с заболеванием, из-за которого нарушается обмен веществ в организме. Но чаще всего это случается от того, что мы очень мало двигаемся и слишком много потребляем жиров, крахмала и сахара. К какому же весу нужно стремиться? Есть несколько способов определения нормального веса.



### ***1-й способ***

Можно измерить свой рост и от его значения (в см) отнять 100. То есть, если ваш рост составляет 165 см, то весить вы должны 65 кг. Эту формулу предложил французский врач Поль Брока еще 100 лет назад. Довольно долго считалось, что если эта цифра превышает 20 %, то налицо избыточный вес. Но позже пришли к выводу, что эта формула не учитывает индивидуальных особенностей тела. Поэтому сейчас пользуются другим методом.

### ***2-й способ***

Подсчитайте значение вашего роста (в м) в квадрате и раз-

делите ваш вес (в кг) на полученное число. Например, для женщины ростом 1,65 м и весом 65 кг это значение будет приближаться к цифре 24. Это означает, что у женщины нормальный вес. Об избыточном весе можно говорить в том случае, если полученная цифра превышает 27 для женщин и 28 для мужчин. Если же значение не достигает и 18, то ваш вес явно недостаточный и нужно думать о том, как поправиться. Превышение нормального веса на 10–30 % – это первая степень ожирения. Уже при второй степени ожирения (превышение веса на 30–50 %) появляется одышка и утомляемость. Когда же избыток массы тела составляет 50—100 % (третья степень ожирения), появляются ярко выраженные нарушения сердечно-сосудистой системы.

Чтобы бороться с ожирением, необходимо запастись терпением и настойчивостью. Меньше калорий! Сократите до минимума потребление жиров, крахмалистых и сахаристых веществ. Пусть ваша пища будет как можно более разнообразной, но умеренной. Ешьте не реже 4 раз в день.

Принимайте пищу в одно и то же время, не перекусывайте на бегу, не увлекайтесь бутербродами между основными приемами пищи, избавьтесь от вредной привычки есть за просмотром телепередач и чтением газет.

## **Диеты**

Никого не надо убеждать в том, что это довольно труд-

ное испытание. Как тяжело отказаться от любимых аппетитных булочек, пирожных, ватрушек, пирожков и жевать одни фрукты и овощи, внушая себе, что ничего вкуснее вы в жизни не ели! Как часто человек не выдерживает таких пыток и с наслаждением набрасывается на сладкое, возвращая свой вес в первоначальное положение! Чтобы убедиться в том, что вы действительно очень хотите похудеть и остановиться в критический момент, когда рука уже потянулась к сладкому, воспользуйтесь нашими советами.

Во-первых, запечатлейте себя на фотографии. Часто на нее поглядывая, вы будете приходить к совершенно верному выводу, что настала пора заняться наконец своей фигурой.

Во-вторых, не оставляйте эксперимент с фотографией. Периодически делая новые снимки, вы воочию убедитесь, что диета идет вам на пользу и глупо останавливаться на достигнутом.

В-третьих, взвешивайтесь каждую неделю. Видя, как постепенно тают ваши килограммы, вы будете получать вдохновение на продолжение диеты.

В-четвертых, выберите сумку и заполняйте ее «сброшенными килограммами» – любыми предметами, которые по весу будут соответствовать потерянным килограммам за каждую неделю. Можете заполнять ее, например, апельсинами и ананасами или отмерять точно по граммам сахарный песок. Чем весомее будет этот багаж, тем больше причин у вас будет для радости.

В-пятых, если вы унюхали запах чего-нибудь сладенького и очень хочется это съесть, попробуйте обмануть свое сознание – сходите прогуляйтесь, примите душ, поболтайте с кем-нибудь. Словом, выдержите 15-минутную паузу. Скорее всего, за это время ваш мозг переключится на что-нибудь другое, и вы забудете о своем желании покушать.

Теперь, когда вы получили нужный настрой, перейдем к тому, какие же продукты рекомендуется употреблять при ожирении.

Состав дневного рациона: белки – 90—130 г, жиры – 60—90 г, углеводы – 100—200 г, поваренная соль – 3—5 г (для подсаливания готовых блюд).

## **Разрешаются**

1. Ржаной и пшеничный хлеб не более 200 г в день.
2. Супы на слабом мясном, рыбном или овощном бульоне с различными овощами.
3. Мясо и рыба нежирных сортов.
4. Овощи сырые и вареные (капуста белокочанная, огурцы, кабачки, редис, стручковая фасоль, помидоры, спаржа – без ограничения; картофель, морковь, свекла, брюква, тыква и другие овощи с высоким содержанием углеводов в строго ограниченном количестве).
5. Яйца (всмятку и в блюдах) в ограниченном количестве.
6. Фрукты и ягоды в сыром виде в ограниченном количестве.

7. Молоко, молочнокислые продукты, обезжиренный творог, сметана (только как приправа к блюдам).
8. Чай, кофе.
9. Масло (только для добавления в готовые блюда не более 5 г на порцию) сливочное, топленое, растительное.

### **Исключаются**

1. Крупы, макаронные изделия.
2. Печеные и жареные пирожки.
3. Сахар, мед, варенье.
4. Арбуз, бананы, инжир.
5. Пряности, копчености, соленья, маринады.
6. Острые и кислые блюда.
7. Пиво и спиртные напитки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.