

СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ПОХОДКИ



Красота женщины - это не только правильно подобранный фасон платья и профессиональный макияж. Конечно, и они тоже, но все это - далеко не главное. Что может привлечь в прошедшей мимо женщине, если вы не успели толком разглядеть ни ее лицо, ни наряд? Конечно же, походка, заставляющая долго провожать случайную встречную глазами. Научитесь ходить красиво!

Возможно, вас устраивает ваша походка, вам удобно передвигаться именно так и для усовершенствования вы не видите особых причин. Однако красивая походка - это, прежде всего, правильное положение позвоночника, который отвечает за работу всех органов и систем организма.

Кроме того, грациозная походка предполагает правильную постановку стоп, что не позволяет развиваться заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

И ещё один важный аргумент в пользу того,

чтобы спину держать прямо: правильная походка поддерживает все группы мышц в тонусе и в самом выгодном свете представляет нашу фигуру. Поэтому выработать правильную осанку и походку стоит каждой женщине.

Первые шаги
Научитесь всегда и везде соблюдать правильную осанку - это главная «примета» правильной походки.

Поднимите плечи, насколько сможете высоко, в таком положении отведите их назад, потом опустите. Это и есть правильная осанка.

Важно верно ставить стопу в процессе ходьбы. Пятка (каблук) и носок должны находиться почти на одной линии в направлении движения, носок может быть лишь немного развернутым вовне.

Вышагивать «восьмёркой», семеня - некрасиво, но и широко ставить ноги при ходьбе не нужно - так ходят мужчины.

Движения рук должны соответствовать размеру и ритму шага, но они не должны находиться в карманах! Это не только лишает походку естественности, делает её скованной, но и ухудшает кровообращение.

Научитесь правильной осанке
Выполнение простых и эффективных упражнений для выработки красивой походки не займёт много времени и не потребует специальных условий.

Главное - соблюдать регулярность занятий. Разовые тренировки тоже полезны, но желаемого результата они не принесут.

Упражнения надо выполнять перед зеркалом, чтобы отслеживать, прямо ли вы стоите, верно ли производите движения. Каждое из предложенных упражнений нужно выполнять не менее 10 раз.

- Сначала поднимите одно плечо как можно выше, зафиксируйте его в таком положении. То же проделайте с другим плечом.

Затем опустите плечо, которое подняли первым, после - другое. Работают только плечи.

- Сразу оба плеча перемещайте вперёд, потом назад. Плечи не поднимайте. Спина прямая.

- Совмещайте движения плечами с наклонами. Плечи вперёд - наклон вперёд. Плечи назад - наклон назад. Таким образом вместе с мышцами плечевого пояса разрабатываются ещё и мышцы спины.

- Плечи назад - наклон вперёд. Плечи вперёд - наклон назад. Осторожно прогибайтесь всем телом, откидывая голову назад.

- Сложенные вместе ладони опустите перед собой. Рёбра ладоней прижаты к телу. Не размыкая ладони, плавно поднимите руки насколько можете вверх, сгибая в локтях и скользя по телу.

При этом ладони как бы прочерчивают линию в центре корпуса. Плечи старайтесь не задирать. Затем медленно опустите руки, не отрывая ладони друг от друга и от тела.

- Прямые руки отведите назад. Из этого положения медленно поднимите их насколько можете высоко, стараясь привести в положение, перпендикулярное туловищу. Не сгибайте ни руки, ни корпус.

С книгой на голове
Легендарная походка Одри Хепберн - также результат долгих тренировок киноактрисы.

Своим обликом она во многом напоминала сказочную фею, и такой образ сложился благодаря удивительной грации и лёгкой, изящной походке. В юности Одри посещала балетную школу.

Для обучения походке и формирования осанки там применялись классические методы. Например, ходьба с предметом на голове.

В движении
- Потренировавшись, переходите к упражнениям в движении. Представьте вертикальную ниточку, которая тянется от вашей макушки вверх. Попробуйте походить с таким ощущением, и вы увидите, что плечи распрямятся, а центр тяжести тела сместится на передние отделы стоп.

- Старайтесь больше ходить, меняя ритм шага. Тренируйтесь в разной обуви. Обращайте внимание на свою походку и походку других людей, отмечайте свои успехи и сложные моменты.

- Возьмите за правило не ходить быстро, пока не освоите правильную походку, и научитесь держать спину прямо. Если вы будете, анализировать свои движения просто невозможно.

А при неторопливой походке есть время сосредоточиться на том, что и как делаете. Отправляясь куда-нибудь, выделите время на дорогу с запасом.

С детства мы слышим: «Держи спину прямо!». Легко сказать! Кто-то забывает об этом правиле, а кому-то держать спину ровно даётся труднее с каждым прожитым годом. В любом случае, без специальных упражнений, укрепляющих позвоночник, не обойтись.

Помните, что походка - это не просто способ передвижения. Это отражение характера, наша визитная карточка. Несмотря на усталость, непогоду и прочие преграды, старайтесь держать спину прямо, плечи расправленными, голову приподнятой и шагать от бедра.

УСЛУГИ

МОНТАЖ, РЕМОНТ

■ ЭКСТРЕННОЕ ВСКРЫТИЕ, ремонт, установка замков. Обивка, утепление металлических, деревянных дверей (МДФ, Евровагонка, кожзаменитель). Ремонт м/п окон, замена уплотнителя. Выезд мастера и консультации - бесплатно! Тел.: 226-87-56, 229-28-66, 296-28-32

ВОРОТА, ЗАБОРЫ
НАВЕСЫ, ДВЕРИ
РЕШЕТКИ

Цена договорная.
8-903-436-56-17

БРИГАДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МАСТЕРОВ ВЫПОЛНЯЕТ

ВСЕ ВИДЫ ВНУТРЕННИХ РАБОТ

- сантехника
- электрика
- штукатурка
- стяжка
- плитка
- все виды напольных покрытий
- гипсокартон
- малярка.

8-928-110-61-80
Дмитрий

- РЕМОНТ на дому. Холодильники. Тел.: 226-37-39
- РЕМОНТ стиральных машин. Тел.: 206-11-76
- РЕМОНТ телевизоров. Тел.: 221-80-03
- РЕМОНТ газовых котлов и колонок. Тел.: 8-903-401-03-99
- РЕМОНТ и установка любых бытовой техники. Тел.: 200-50-50
- РЕМОНТ бытовой техники: стиральные машины, холодильники, телевизоры, антенны, ноутбуки, компьютеры. Тел.: 221-05-80
- ТЕЛЕМАСТЕР недорого. Тел.: 221-03-20
- УСТАНОВКА антенн, ремонт. Тел.: 240-08-10

ФЕН-КОМПРЕССОР

для сушки шерсти собак
Регулировка потока
и температуры.



ПРОДАЮ

Звоните: 8-918-555-42-48



МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
на пластиковые окна
с доставкой и установкой

ЗА 1 ДЕНЬ!

8-928-615-07-30

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

• четкий замер
• качественная работа
Недорого!

8-952-580-33-53

ПРОДАЮ УПЛОТНИТЕЛЬ

на м/п окна и двери
Цена 40 руб. за п/м.
Также в наличии ручки
на двери и окна, балконные ручки,
балконные защелки.

8-928-615-07-30

РЕМОНТ КВАРТИР

- ШТУКАТУРКА по маякам
- СТЯЖКА по маякам
- ШПАТЛЕВКА 2 слоя
- ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ всех видов
- ГИПСОКАРТОН
- ПЛИТКА ПОЛ
- ПЛИТКА СТЕНА
- ЛАМИНАТ

Качественно, быстро и в срок!

8-905-450-84-11

РЕМОНТНО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

(кровля, фасад, отделка и т.д.)

8-988-251-99-10

РЕМОНТ ОКОН ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- регулировка окон и дверей
- установка дополнительной фурнитуры
- замена уплотнителя
- герметизация окон
- регулировка, ремонт, смазка и замена фурнитуры
- откосы
- москитные сетки

Герметичность окна под контролем!

8-928-615-07-30 www.сервисокон.рф

ПОКУПАЕМ ДОРОГО

- ✓ ГУСИНОЕ, УТИНОЕ ПЕРО (новое дороже)
- ✓ ПЕРИНЫ И ПОДУШКИ
- ✓ Б/У АККУМУЛЯТОРЫ
- ✓ СТАРЫЕ СВАРОЧНЫЕ АППАРАТЫ
- ✓ ДРОВЯНЫЕ САМОВАРЫ

8-928-213-81-46

УСЛУГИ ПО ВСЕМ ВИДАМ ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ РАБОТ

БИОСПЕКТР

- уничтожение насекомых
- борьба с грызунами
- борьба с плесенью и бактериями
- устранение любых запахов

Продажа оборудования и средств. Документы, договор, акты. Прачка.

ТСЖ - скидки!

ул.М.Горького, 183. 8-928-154-60-86, 8-928-750-928-7, 264-87-64

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ЛЕСТНИЦ,
НАВЕСОВ, ВОРОТ, ЗАБОРОВ,
МАНГАЛОВ, БЕСЕДОК
КОВАННЫХ ИЗДЕЛИЙ И Т.Д.

256-73-26