



Стоять красиво надо уметь. Нужно держать голову прямо, но спина не должна быть натянутой. "Если устанете от долгого стояния, то никто не найдет предосудительным опереться о зонтик, спинку стула или выбрать другую непринужденную позу. Прислоняться к стене не следует, тем более что можно запачкать платье", - такие наставления давались молодым девушкам в книге "Хороший тон", вышедшей в 1881 году в Санкт-Петербурге.

Осанка - привычная поза человека, его манера держаться. Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище, если смотреть сзади, находятся на одной вертикальной линии, а плечи - на одном уровне, лопатки прижаты. Глубина изгибов позвоночника не превышает 3- 4 см .

"Круглая спина" характеризуется увеличением грудного кифоза (выпуклость позвоночника назад) и уменьшением шейного и поясничного лордоза (выпуклость вперед). У сутулых людей грудь опущена, плечи поданы вперед, лопатки отстают от спины, живот выпячен.

Автор: Administrator

18.07.2008 12:56 - Обновлено 18.07.2008 12:57

---

Для того чтобы узнать, какая осанка, нужно проделать несколько контрольных тестов. Для этого необходимо нарисовать на большом зеркале мелом вертикальную черту. Встать боком к зеркалу на расстоянии 30 см . Взять в руки другое маленькое зеркало и посмотреться в него. При правильной осанке эта черта пройдет перед лодыжкой на расстоянии 2,5 см от коленной чашечки, спереди коснется плеча и кончится на мочке уха.

Или нужно встать прямо и напрячь колени. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная.

А теперь несколько советов.

Держать голову необходимо прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо. Не выставлять вперед подбородок и не задирать нос. Смотреть перед собой, но не и землю. При ходьбе нельзя двигать головой.

Можно поставить плечи на место. Для этого нужно поднять плечи как можно выше, отвести их назад и опустить.

Грудь надо поднимать вверх, но не вперед. Для того чтобы грудь заняла правильное положение, нужно встать прямо, глубоко вдохнуть, при плоском животе выдохнуть и расслабиться.

Автор: Administrator

18.07.2008 12:56 - Обновлено 18.07.2008 12:57

---

Нельзя отставлять таз назад или выставлять вперед живот.