Автор: admin
05.02.2012 18:05 -

Как обрести «сногсшибательную» походку?

Вы когда-нибудь обращали внимание, опаздывая на работу или ещё куда-нибудь, на свою походку? Конечно же, нет!

Спеша на работу, скукожившись, скрючившись, выставив пятую точку назад, бежим мы, не замечая ничего и никого, сметая всё на своём пути. Кто-то суетливо перебирает ножками по асфальту. Кто-то, наоборот, делает слишком большие шаги, как будто перескакивает с кочки на кочку. А кто-то ставит ноги широко и при этом раскачивается из стороны в сторону. Есть женщины, которые на высоком каблуке вообще ходят на согнутых ногах. И бежим, бежим, бежим быстрее, лишь бы не опоздать… И так же быстро привыкаем к такой походке.

Обучиться красивой походке и обрести правильную осанку можно в любом возрасте, однако чем раньше начать это делать, тем лучше. К сожалению, в наше время вышел из моды применявшийся бабушками метод, когда девочки отрабатывали походку с помощью книги на голове.

Чтобы выработать красивую походку, станьте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Колени должны быть немного расслаблены. Голову оттяните назад. Макушка, как будто подсолнух, тянется вверх к солнцу. При этом напрягаются только задние мышцы шеи, а горло и плечи следует держать расслабленно.

Если вам пока сложно или не понятно, как сделать, то есть элементарное упражнение. Станьте спиной к стенке и прислоните к ней затылок, а ноги отставьте от стенки на несколько сантиметров (чем дальше будет расстояние от пяток до стенки, тем больше будет нагрузка на шею). Старайтесь держать корпус тела ровно: следите за тем, чтобы не провисал таз, но при этом не выпячивайте животик. Обопритесь головой о стенку и простойте так 10-15 минут.

Красивой походкой считается такая, при которой стопа становится носком слегка наружу, а пятки ступают почти по одной линии. Научитесь наступать на внутреннюю часть стопы, а потом опускать мизинец. Нога должна опускаться в следующей последовательности: пятка – внутренняя середина ступни – большой палец – мизинец.

Каждый шаг должен быть средней длины и начинаться не с голени, а с бедра. Во время выноса ноги вперёд она разгибается в коленном суставе, и ставится на землю с пятки, затем следует перекат на всю подошву и носок, которым мы отталкиваемся, и нога снова следует вперёд.

Когда правая нога делает движение вперёд, левое бедро немного отодвигается назад, а рука с противоположной стороны немного выступает вперёд. Не допускайте боковых движений тазом или его поворотов, это испортит вашу фигуру. Таз подаётся только вперёд. Представьте, что сзади вас кто-то щипает за бёдра.

Спина должна быть прямой, но не напряжённой, плечи опущены, живот подтянут, голова поднята. Смотрите вперёд, идите легко и красиво. Даже имея несколько искривленный позвоночник, вы должны заставить себя ходить с поднятой головой и развёрнутыми плечами. Женщина, которая красиво ходит, выглядит стройнее и выше ростом.

Если у вас ноги имеют О-образную форму, чтобы скрыть этот дефект, нужно слегка изменить походку: носки разводите в стороны несколько больше обычного, а пятки ставьте на одну воображаемую линию.

Хорошая походка зависит от многих вещей. Прежде всего, от осанки, от того, как вы держите голову и спину. Затем от того, как вы ставите ногу, от движения рук и туловища, и, наконец, от того, удобна ли обувь, соответствует ли она сезону и погоде. Слишком узкие туфли уродуют стопу, делают ходьбу мучительной. Однако совершенно плоская обувь не украшает походку, а делает её размашистой. Лучше всего средний каблук, шаг в такой обуви лёгкий, энергичный.

Ну и, конечно же, для не ленивых есть упражнения для выработки красивой, лёгкой походки:

Ходьба на носках в течение минуты, не сгибая коленей. Руки на поясе, локти отведите назад, спину прогните.

Мягкий шаг. Ходьба в течение минуты перекатом с носка на стопу, ноги немного сгибайте в колене. Движения выполняйте плавно.

Перекатный шаг. Скользя левым носком вперёд, одновременно поднимитесь на правый носок и «перекатите» шаг с носка на стопу с последующим сгибанием колена. По 25 раз каждой ногой.

Легко побегайте на носках в течении минуты.

Движение вальса вперёд, назад, в сторону, с поворотом на 360 градусов.

Походка женщины может сказать о многом: её характере, настроении. И поэтому на неё обращают внимание. Та, кто идёт уверенно и грациозно – производит впечатление женщины, способной справиться со всем на свете.

Ну, вот и всё! Отрабатывайте походку в течении 5 минут каждый день и успех вам обеспечен.

Удачи!

Использованы материалы статьи Лады ШИГАНЦОВОЙ "Богиню видно по походке".

Автор - **Катя Ром**
Источник