

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

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	5
Глава 2. Причины нарушений осанки и походки	12
Заболевания, влияющие на осанку и походку, и их лечение	12
Комплексы, страхи и другие психологические проблемы	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 бешеный 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 радости. 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 хитрою 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, жестам, 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, пройдите 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 постоянно 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 деформи-

руются, 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 временем 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 дви-

гаться только в тот момент, когда вы приближаете пятку к земле, минув 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 расслаблены, то походка будет выглядеть неестественной, как будто вами кто-то управляет. Когда вы идете, работать должны 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 подогнуть.

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 несколько 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 славилась 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 уче-

ных-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 человека, 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 ослабленном 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 верить, 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 наклоненным 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 секретарша Вера характеризовала походку своей начальницы Людмилы Прокофьевны Калугиной (до произошедших с ней метаморфоз): «Скукожится, сожмется вся, как старый рваный башмак... и пошла сваи 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 ноге. 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 фото-моделям. Отсутствие навыков приводит к тому, что походка получается вихляющей, с вульгарным покачиванием бедрами. Пока девочка маленькая, ее походка умиляет окружа-

ющих, 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 вспомните 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 попытайтесь 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. Прodelывайте 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 внимание 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 каблуки. 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 побездельничать?

- 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

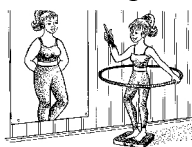
«Здоровье — главное богатство» — это ваш девиз. Вы прилагаете много усилий, чтобы ваш организм был в порядке. Вам не все равно, как вы себя чувствуете, и вы даже разработали для себя специальную программу по улучшению своего здоровья.

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 разделите 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 трудное 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 рекомендуются 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.

А теперь выбирайте любую из нижеперечисленных диет.

Яично-апельсиновая диета

В 1-ю неделю есть три раза в день; на завтрак, обед и ужин съедать по 2 апельсина и 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут).

Во 2-ю, 3-ю и последующие недели есть ту же самую пищу и в том же количестве, но, помимо этого, можно есть сырые овощи и фрукты.

Диета принесет успех, так как апельсины дают все нужные витамины, а яйца — протеины и пр.

Голливудская диета

Завтрак. Чашка кофе с кусочком сахара, 1 апельсин или яблоко, 2 яйца всмятку, 1 кусочек хлеба.

Обед. Первый вариант: 200 г жареного мяса, тарелка зеленого салата с лимонным соком, стакан томатного или апельсинового сока.

Второй вариант: 200 г рыбы, 100 г тертого сельдерея с лимонным соком, чашка черного кофе без сахара.

Третий вариант: 200 г мяса цыпленка, тарелка салата с лимонным соком, хрустящий тост, черный кофе без сахара.

Ужин. Первый вариант: 2 яйца, 2 помидора, яблоко, хрустящий тост, стакан кефира.

Второй вариант: 100 г нежирной колбасы, 1 желток, 1 кусок хлеба с отрубями, яблоко, стакан кефира.

Третий вариант: 50 г творога с желтком, кусок хлеба с отрубями, 6 редисок, чашка кефира, яблоко.

Диета для полных

Завтрак: 2 яйца, сваренные всмятку, или 50 г отварного мяса, 20 г хлеба и чашка чая без сахара.

Обед: 60—100 г нежирного мяса без соуса или рыбы, 200 г зеленого салата с растительным маслом, можно добавить немного соли, 30 г хлеба, 1 стакан воды и 1 яблоко.

Полдник: 1 стакан несладкого чая.

Ужин: 2 яйца всмятку, если вы их не ели на завтрак, или 50 г отварного мяса, 30 г зеленого салата, 30 г хлеба и 1 стакан воды.

Перед сном (в 21.00): 1 стакан теплой кипяченой воды.

Некалорийная диета

Пищу принимайте каждые три часа.

1-й завтрак: яичница, жаренная на растительном масле, салат из помидоров и огурцов, чашка черного кофе без сахара.

2-й завтрак: вареная цветная капуста.

Обед: зеленые щи, голубцы, фаршированные мясом, свежие яблоки.

Полдник: кальцинированный творог, отвар шиповника.

Ужин: рыба, жаренная с луком на растительном масле, тушеная тыква, чашка чая.

Перед сном: кефир.

Недельная диета

Хлеб можно есть черный или белково-отрубной по 100–120 г в день. Салат из любых овощей или фруктов. Кофе и чай не должны быть крепкими, но лучше их заменить травяным чаем.

Мясо желательно есть не более одного раза в сутки, а недостающее количество белков компенсировать за счет кисломолочных продуктов.

Понедельник

Первый завтрак: салат, каша геркулесовая молочная без сахара, кофе с молоком без сахара, сыр.

Второй завтрак: творог, чай без сахара.

Обед: салат, рассольник вегетарианский, мясо отварное с гречневой кашей, компот без сахара.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: рыба отварная с вареной тертой свеклой, заправленной соком лимона, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: кефир.

Вторник

Первый завтрак: салат, каша гречневая, творог, чай с молоком без сахара.

Второй завтрак: капустные котлеты, чай без сахара.

Обед: салат, щи вегетарианские со сметаной, отварная курица с тушеными овощами, компот без сахара.

Полдник: 1 апельсин.

Ужин: котлеты мясные, запеченные с тушеной капустой, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: простокваша.

Среда

Первый завтрак: колбаса вареная с тушеной капустой, кофе с молоком без сахара.

Второй завтрак: кабачковая икра, чай без сахара.

Обед: салат, суп гороховый на вторичном мясном бульоне, гуляш мясной с гречневой кашей, печеное яблоко.

Полдник: творог, отвар шиповника.

Ужин: морковная запеканка с творогом и сметаной, компот без сахара.

Перед сном: ряженка.

Четверг

Первый завтрак: сельдь вымоченная, винегрет, сыр или вареная колбаса, чай с молоком без сахара.

Второй завтрак: творог, чай без сахара.

Обед: салат, борщ вегетарианский со сметаной, тефтели с тушеной морковью, кисель фруктовый без сахара.

Полдник: фрукты.

Ужин: капустная запеканка с мясом, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: кефир.

Пятница

Первый завтрак: омлет с зеленым горошком, чай с молоком без сахара.

Второй завтрак: сыр, чай без сахара.

Обед: салат, суп овощной на вторичном мясном бульоне, рагу мясное с гречневой кашей, компот без сахара.

Полдник: печеное яблоко.

Ужин: отварная рыба с тушеной морковью, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: простокваша.

Суббота

Первый завтрак: мясо заливное с овощным салатом, кофе с молоком без сахара.

Второй завтрак: творог с молоком.

Обед: салат, щи вегетарианские со сметаной, отварная рыба, лимонное желе.

Полдник: фрукты.

Ужин: голубцы, фаршированные мясом и рисом, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: кефир.

Воскресенье

Первый завтрак: каша гречневая или овсяная, отварная свекла, тертая с лимоном, кофе с молоком без сахара.

Второй завтрак: творог с молоком.

Обед: заливная рыба, свекольник вегетарианский со сметаной, рагу отварное с тушеной капустой, желе фруктовое без сахара.

Полдник: фрукты.

Ужин: салат мясной с растительным маслом, морковные котлеты, отвар шиповника без сахара.

Перед сном: ряженка.

Если вы решили последовать нашему совету — отдать предпочтение травяному чаю, то наиболее эффективным будет использование следующих ягод и растений: земляники, крапивы двудомной, лопуха большого, овса, одуванчика, подорожника, тысячелистника, фасоли, цикория, черники, шиповника.

Состав чая может быть таким:

1. Листья черники — 4 части, створки фасоли — 4 части, листья земляники обыкновенной — 3 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть.

2. Корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика обыкновенного — 2 части, верхняя часть цветущего овса — 4 части, листья косянки — 4 части, плоды шиповника — 4 части.

По желанию набор продуктов, рекомендуемых на день, можно изменить, включая в рацион те продукты, которые обладают такой же биологической ценностью и калорийностью. С этой точки зрения равноценны следующие продукты.

Хлебобулочные и зерновые продукты: 40 г пшеничного хлеба = 50 г ржаного хлеба = 40 г булочных изделий = 100 г белково-пшеничного хлеба = 140 г белково-отрубного хлеба = 30 г сухарей = 20 г гороха (фасоли).

Продукты, содержащие животный белок: 30 г отварной говядины = 50 г телятины = 65 г постной свинины = 50 г курицы = 50 г индейки = 50 г кролика = 75 г вареной колбасы = 85 г сосисок (сарделек) = 55 г рыбы = 35 г сыра голландского = 53 г нежирного творога = 1/2 яйца.

Жиры: 5 г сливочного масла = 4 г топленого масла = 4 г растительного масла = 40 г сливочного 10 %-ной жирности = 16 г сметаны = 6 г майонеза.

Молочные продукты: 200 г кефира = 200 г молока = 200 г простокваши.

Овощи: 50 г картофеля = 90 г свеклы = 140 г моркови = 170 г репы = 75 г зеленого горошка.

Фрукты и ягоды: 100 г яблок = 100 г абрикосов = 100 г вишни = 105 г груши = 115 г сливы = 90 г черешни = 135 г апельсинов = 140 г земляники садовой = 115 г крыжовника = 125 г малины = 130 г смородины.

Диета манекенщиц (для самых усердных и терпеливых)

Утром: чашка зеленого чая с ложкой меда.

Чуть позже: чашка кофе с молоком, один сухарик с маслом.

В полдень: салат из редиса, моркови, зелени, помидоров, кусочка плавленого сыра и нескольких капель лимонного сока для заправки. Все это заедается йогуртом.

В два-три часа дня: еще одна чашка зеленого чая или любого чая на травах.

Вечером: кусочек ветчины, яйцо всмятку, зелень или куриная грудка, зажаренная в гриле с зеленой фасолью.

Перед сном: чашка чая.

Очень часто мы много едим в результате действия стресса — попробуйте выдержать небольшую паузу, возможно, вам вовсе и не хочется есть. Можно просто вздремнуть.

Старайтесь ужинать не позднее 19 часов. Если очень хочется есть, выпейте стакан кефира или съешьте яблоко. Меньше употребляйте сахара и соли.



Разгрузочные дни

Можно устраивать себе раз в неделю разгрузочный день. В этой методике используется принцип ограниченной калорийности и контрастного питания. Во время разгрузочного дня в питании преобладает один из основных продуктов. Важная задача разгрузочных дней — не только снизить энергетическую нагрузку на организм, но и повлиять на обмен веществ, улучшить функционирование отдельных органов. Такая однодневная диета помогает не только

постепенно снизить вес на 500–800 г, но и способствует выведению из организма шлаков. Приведем наиболее часто рекомендуемые разгрузочные дни.

«Овощной» день

Можно съесть 1,5 кг овощей (за исключением картофеля) в любой кулинарной обработке. Дополнительно — 2 стакана некрепкого несладкого чая или минеральной воды. В течение дня пищу принимают 5 раз.

«Кефирный» день

Можно выпить 6 стаканов кефира в течение дня.

«Сметанный» день

400 г сметаны (20–30 % жирности) съесть в 5 приемов. Дополнительно 2 стакана некрепкого несладкого чая или кофе. Применяется при неосложненных формах ожирения.

«Молочный» день

Выпить 5–6 стаканов молока в течение дня.

«Творожный» день

4 раза в день ешьте по 100 г свежего обезжиренного творога с пшеничными отрубями (1–2 ч. л.). Отруби замочите в кипящей воде за 20–30 минут до еды. Полезно есть творог с медом, фруктами и овощами, добавляя их в каждую порцию. На завтрак и ужин выпивайте 1 стакан кефира, простокваши или ряженки. В «творожный день» съедайте 600 г творога, 60 г сметаны, 50 мл молока, выпивайте 1 чашку кофе с сахаром или настой шиповника.

«Яблочный» день

Разделите 1,5–2 кг свежих или запеченных без сахара яблок на 5 приемов. На обед можно приготовить салат — тертые яблоки, петрушка, сельдерей, заправленные лимонным соком или майонезом. Вечером выпейте 1 стакан чая без сахара или отвар шиповника.

«Яблочно-рисовый» день

3 раза в день ешьте рисовую кашу, приготовленную из расчета 25 г риса на 1 стакан молока, и 800–900 г яблок.

«Огуречный» день

1,5 кг огурцов разделите на 5 порций. На ужин можно съесть дополнительно 50 г отварного мяса или 1 яйцо, выпить чашку несладкого чая или отвар шиповника.

«Арбузный» день

В день надо съесть 3 кг арбуза.

«Виноградный» день

В течение одного дня съешьте 3 кг винограда или выпейте 5 стаканов виноградного сока. А если вы хотите потерять за неделю 2–3 кг, то в течение 5 дней съедайте на завтрак, обед и ужин по 250 г винограда и каждый день выпивайте по 3 порции виноградного сока (200 мл каждая) и обязательно — по 1,5 л отвара лечебных трав или минеральной воды.

Ваш организм очистится и пройдет хорошую профилактику от простуды, а ваша кожа станет свежей и упругой. Имейте в виду, что диабетикам такой разгрузочный день не подходит.

«Мясной» день

350—400 г отварной нежирной говядины (несоленной) съедают в 5 приемов. Дополнительно за каждый прием можно съесть по 75—100 г гарнира (капуста белокочанная, свежие огурцы или помидоры) и выпить 2 стакана несладкого чая или кофе.

«Рыбный» день

500 г отварной нежирной рыбы делят на 5 частей. Съедают в течение дня с гарниром, предложенным для “мясного” разгрузочного дня.

«Курага или чернослив»

Съесть по 100 г размоченной кураги или чернослива 5 раз в день.

«Фруктово-овощной» день

Завтрак — 250 мл молока.

Ужин — 250 мл йогурта.

1,5 кг разных фруктов, овощей или ягод несладких сортов распределить на 4–5 приемов в день.

«Соки»

2 дня пить только соки.

Физические упражнения и спорт

Диета поможет только в том случае, если применять ее вместе с физическими упражнениями и прогулками на свежем воздухе. Если мышцы вялые, тело нетренированное, то при похудении кожа обвиснет. Активные занятия спортом, тренировки при неумеренном потреблении пищи помогут оздоровиться, окрепнуть, но сбросить вес не удастся. Поэтому необходимо сочетать и то и другое. С диетой уменьшится количество потребляемых организмом калорий, а расход энергии увеличится с помощью физических упражнений.



Физическая активность благотворно влияет на обмен веществ. Жир меньше накапливается из-за ускорения окислительных процессов в организме. Движение укрепляет мышцы, сгоняет жир.

Таким образом, устраняется и причина, и последствия лишнего веса.

Поддерживать нормальный вес и избавиться от лишнего вам помогут занятия такими видами спорта, как ходьба, бег, плавание, верховая езда, езда на велосипеде, бег и ходьба на лыжах. Они должны выполняться довольно продолжительно, но с небольшой интенсивностью.

Большую пользу принесет и специальная гимнастика, но делать ее надо систематически, по возможности ежедневно.

Занятия же с перерывами на несколько дней совершенно бесполезны для похудения.

Домашняя гимнастика

1. В положении лежа на спине закинуть руки за голову и подняться несколько раз, касаясь пальцами рук ступней, но колени не сгибать. В положении лежа подтянуть колено

к груди и опустить ногу, потом подтянуть оба колена. Делайте упражнение спокойно, не торопясь. Повторите его несколько раз.

2. Это упражнение поможет избавиться от жира на животе и талии. Положите кисти рук на стол и вытяните ноги назад таким образом, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Затем спокойно, не двигаясь, опустите грудь до сиденья стула и затем, не двигаясь, примите прежнее положение. Постарайтесь выполнить это упражнение 10 раз.

3. Постелите на пол твердый ковер. Катайтесь по нему через всю комнату по 25 раз утром и вечером. Выполняется это упражнение следующим образом: в положении лежа на спине вытянуть руки вдоль тела и осторожно переворачиваться с одной стороны на другую. При этом бедра должны плотно прилегать к полу, чтобы работу осуществляло туловище в области талии и живота.

4. В положении лежа на животе опереться ладонями о пол около плеч. Затем прогнитесь и опускайте туловище, выпрямляя руки в локтях. Сделайте упражнение 5 раз.

5. Медленно садитесь на стул и сразу же вставайте. Повторите упражнение 10–15 раз.

6. Встаньте лицом к сиденью стула, возьмитесь руками за спинку. Наступите ногой на сиденье, встаньте на стул. Повторите упражнение 10–15 раз.

7. Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, руки на поясе. Наклонитесь вперед и коснитесь руками носков ног. Выполните упражнение 10 раз.

8. Лягте животом на сиденье стула, руки на поясе, ноги прямые. Прогнитесь и вернитесь в исходное положение. Ноги лучше закрепить. Повторите упражнение 10 раз.

9. Встаньте в положение ноги врозь, руки вверх. Выполняйте круговые движения туловищем в обе стороны. Сделайте по 5–10 кругов.

10. Лягте на живот, руки разведите в стороны. Согните ноги в коленях и, захватив руками стопы, прогнитесь, приподнимая над полом колени, плечи, грудь. Задержитесь в таком положении, затем вернитесь в исходное. Сделайте упражнение 5 раз.

11. Лягте на живот, согнутыми в локтях руками упритесь в пол. Прогнув спину, высоко поднимите голову, плечи, грудь, руки выпрямите. Бедра от пола не отрывайте. Задержитесь в этом положении, дышите свободно. Вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 5 раз.

12. Обопритесь руками о край стола. Поднимите ногу назад как можно выше, прогните спину, голову держите высоко. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Повторите упражнение другой ногой. Сделайте упражнение 5–10 раз.

13. Лягте на спину, руки положите под голову. Поднимите прямые ноги, подтяните их к голове, затем, опуская их, наклонитесь вперед, не отрывая ног от пола. Повторите упражнение 10–20 раз.

14. Положение то же, что и в предыдущем упражнении, руки разведите в стороны. Поднимите прямые ноги и опустите их влево, снова поднимите и опустите вправо. Следите, чтобы лопатки не касались пола. Повторите упражнение 10–20 раз.

15. Сядьте на пол, руками обопритесь позади себя. Приподнимите бедра и одну ногу пронесите над другой, пока не коснетесь пола. Вернитесь в исходное положение. Проделайте упражнение другой ногой. Повторите упражнение 10–20 раз.

16. Лягте на спину. Поднимите ногу и, переводя ее через другую, коснитесь носком пола сбоку как можно дальше. Повторите упражнение 10–20 раз.

17. Кто мечтает об упругом и плоском животе, может выполнять перед завтраком следующее упражнение. В положении лежа на спине согните ноги в коленях, а руки вытяните вдоль туловища. Медленно, но с усилием поднимите таз вверх, но не отрывайте от пола плечи и стопы ног. Задержитесь на 30 секунд в таком положении, затем опуститесь на пол. Повторите упражнение 5 раз.

Работа по дому

Если же вам не под силу сидеть на диете и вы не можете променять домашние заботы на тренажерный зал, попробуйте сбросить лишние килограммы с помощью правильного подхода к работе по дому. Выберите работу себе по душе: пропылесосьте всю квартиру или энергично поработайте шваброй. От этого талия становится стройнее и укрепляются мышцы. Еще больших успехов вы достигнете, если будете натирать до блеска пол вручную. Словом, для этой благородной цели подойдет любая домашняя работа, но постарайтесь выполнять ее с усердием и хорошим настроением.

Водные процедуры

При избыточном весе рекомендуется проводить пресные горячие и соленые ванны (концентрация — 30–40 г/л, температура воды — 36–37 °С, время процедуры — 10–15 минут).

Хороший эффект дают банные процедуры с пребыванием в парилке не более 10–12 минут в каждый заход. После парилки следует охладиться на воздухе, а затем облиться прохладной водой или окунуться в бассейн с температурой воды около 10 °С. Заканчивать банную процедуру лучше теплой ножной ванночкой.

Мозоли и трещины на пятках

Вряд ли вы сможете красиво и грациозно ходить, если у вас появились мозоли и трещины на пятках, которые к тому же причиняют боль и вызывают неудобство. Мозоли могут быть как мокрые (волдыри), так и сухие (натоптыши). Мозоли могут появиться на пальцах ног, на подошвах, пятках, если вы носите узкую и неудобную обувь, а также если не ухаживаете за ногами. Много времени и настойчивости требуется, чтобы свести мозоли. Прежде всего необходимо уточнить причину их появления и принять меры для предупреждения мозолей. Для этого вечером сделайте 10-минутную горячую ванну для ног, затем облейте их холодной водой, вытрите. Не забывайте обрабатывать огрубевшие участки пемзой. Полезно полежать, чтобы ноги были выше головы. Это дает хороший отдых ногам и всему организму.

С мокрыми мозолями лучше не шутить, так как они могут стать «входными воротами» для инфекции. Лучшее средство для таких мозолей — горячая ножная ванночка. Распаренные мозоли сильно набухают и прорываются. Поверхность лопнувшей мозоли необходимо смазать йодом. Если кожа вокруг мозоли все-таки воспалилась, нужно сделать ванночку для ног из настоя календулы или ромашки.

Чтобы удалить **сухие мозоли**, счистите отпаренный в бане верхний слой мозоли и наложите специальный мозольный лейкопластырь.

Избавиться от **«натоптышей»** помогут соленые холодные ванны. Для приготовления такой ванны залейте 1 ст. л. поваренной соли 1 л холодной воды. Опустите в ванночку обе ноги, вода снимет боль, жжение, придаст коже мягкость. Длительность процедуры — 10–25 минут. После ванны ноги не вытирайте, а 10–15 минут походите по земле или горячим камням. Ванны принимайте до полного выздоровления.

Можно воспользоваться народными средствами.

1. Натирать мозоли соком винных ягод.
2. Приложить разрезанный лист алоэ и хорошо завязать ногу. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко можно будет срезать ножом.
3. Сделать мазь из равных частей сахара, селитры и дегтя. Нанести мазь на мозоль и переминтовать.

4. Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Вытащить лук и прикладывать к мозолям по листочку два раза в день — утром и вечером, завязывая ногу тряпочкой.

5. Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение 2 недель. Затем наложить на мозоль слой шелухи толщиной 2 мм и завязать ногу, держать мазь всю ночь. Повторить несколько раз, и мозоли исчезнут.

6. Старинное народное средство. Перед сном распарить ноги в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти. Через 4–5 дней мозоль должна полностью сойти.

7. Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Делать ежедневно на ночь. Можно ягоду инжира натошак разжевать и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

8. В теплой воде развести марганцовку, чтобы вода стала розовой, добавить немного соли. Опустить ноги в воду на 15–20 минут, затем вытереть.

9. Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям; когда ягоды остынут, заменять их горячими. Продолжать так до тех пор, пока мозоли не пройдут.

10. Натрите чеснок на мелкой терке. Смешайте его с салом. Положите полученную кашицу на мозоль, накройте марлей и заклейте лейкопластырем. Старайтесь, чтобы средство не попадало на здоровую кожу, так как от него может начаться раздражение и покраснение.

11. Отшелушите верхний слой мозоли и прижгите соком одуванчика. Как только сок подсохнет и образуется желтая корочка, повторите прижигание.

12. Счистите мозоль и прижгите кожу соком чистотела. Подсохший слой сока замените свежим.

Очень болезненны **подошвенные мозоли**. В этом случае могут помочь ножные ванны с английской солью, которые проводят по 10–15 минут. Затем необходимо соскоблить мозоль пемзой и смазать вазелином. Проводите такие процедуры регулярно, тогда боль значительно уменьшится. Такие мозоли очень толстые. При ходьбе ощущается, что подошва «горит», боль отдается во всей ступне, ноги устают.

Подошвенные мозоли часто появляются при так называемой «медвежьей стопе». Тогда необходимо вкладывать в обувь металлическую пластинку, которая поднимает середину подошвы, давая ноге правильный упор. Мозоли также сводят, смазывая их каждый день крепким раствором камфорного спирта.

Больше всего хлопот доставляют **трещины на пятках**. Они могут возникнуть по разным причинам, но чаще всего возникают из-за неумелого ухода за собой. Если кожа ороговела, намыливайте через день пятки мылом, оставляйте на 5–10 минут, а затем трите кожу пемзой. Хорошо помогает втирание жирного питательного крема. Для этого нанесите немного крема на подушечки пальцев и втирайте его круговыми движениями, слегка надавливая на пятку. Если трещины глубокие, смазывайте их на ночь йодом. Можно воспользоваться народным средством: отварите картофельные очистки и погрейте в этом отваре ноги 20–25 минут; подошвы ног сразу станут мягкими. После этого ополосните ноги теплой водой и смажьте касторовым маслом. Курс — 15–20 ванночек. При глубоких трещинах и ссадинах на ногах хорошо помогают ванночки с настоем лекарственных трав. Заварите 6 ст. л. сухой ромашки, шалфея или душицы 1 л крутого кипятка и дайте настояться. Можно прикладывать к болезненным трещинам ватный тампон, смоченный в травяном настое.

Плоскостопие

Огромное влияние оказывает на походку плоскостопие. Стопа — это орган, который позволяет человеку двигаться и дает ему опору. Система мышц и связок обеспечивает двигательные функции и сохранение формы сводов стопы. Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний и наружный). Плоскостопие проявляется в уплощении продольного или поперечного свода одной или обеих стоп. Могут сочетаться оба вида деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землей) почти всей своей поверхностью, а ее отпечаток лишен характерной внутренней выемки.

Плоскостопие развивается чаще всего в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости ее мышц, связок и костей, чему способствуют рахит, излишняя масса тела. У взрослых к развитию плоскостопия приводят длительное пребывание на ногах, тяжелый физический труд, ношение неправильно подобранной обуви, травмы стопы, лодыжки и др.

Плоскостопие может быть врожденное и приобретенное. Приобретенное делится на рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое. Чаще всего встречается приобретенное плоскостопие в статической форме. Его основной причиной является слабость мышц стопы и голени.

Наиболее ранние признаки плоскостопия — ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К концу дня может появиться отек стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжелых степенях плоскостопия значительно изменяется походка: становится неуклюжей, скованной.

Регулярные занятия физкультурой и спортом помогут предотвратить плоскостопие. Рекомендуется заниматься плаванием, бегать на коньках и лыжах, необходимо исключить бег, тяжелую атлетику. Полезно ходить в теплое время босиком по песку, рыхлому грунту. Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Для профилактики важно правильно подбирать обувь: размер ее должен точно соответствовать форме стопы — она не должна быть тесной или слишком просторной, высота каблука — не более 3–4 см. Длительное ношение обуви на более высоких каблуках способствует развитию поперечного плоскостопия.

При плоскостопии болят не только ноги, но и позвоночник. Поэтому в лечебный комплекс надо обязательно включать упражнения для укрепления мышц спины, живота, ягодичных, икроножных и мышц передней поверхности бедра. Мы рекомендуем следующий комплекс упражнений. Если вы будете его выполнять в одно и то же время — утром, когда мышцы еще не утомлены, и вечером, после работы, — то вскоре почувствуете облегчение. Через полгода-год вы заметите, что мышцы укрепятся, исчезнет или уменьшится боль и даже поднимется свод стопы. Каждое упражнение выполняйте 10–12 раз. Дыхание произвольное.

Лежа на спине

1. Исходное положение — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.

2. Примите исходное положение, но под бедра положите валик. Разгибайте колени, одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног.

3. Примите исходное положение. Отдельно каждую ступню обхватите резиновыми жгутами, концы которых возьмите в руки. Выполняйте движения, как при езде на велосипеде, растягивая эти жгуты.

4. Примите исходное положение. Выполняйте круговые движения в голеностопных суставах по направлению вовнутрь.

5. Обхватите ступнями набивной мяч массой 1–1,5 кг. Поднимайте и опускайте его.

Лежа на животе

1. В этом упражнении обратите внимание на дыхание и количество повторений. Встаньте ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. По очереди медленно поднимайте правую и левую ногу, одновременно приподнимая туловище. Подъем — вдох, возвращение в исходное положение — выдох. Повторить упражнение 5–6 раз.

Сидя на стуле

1. Ноги поставьте на ширину ступни, руки держите на коленях. Поднимайте носки, сгибая пальцы стоп.

2. Исходное положение — как в предыдущем упражнении. Поочередно отрывайте от пола носки, возвращайтесь в исходное положение, а затем поочередно отрывайте от пола пятки.

3. Ноги вытяните, руки держите на коленях. Делайте круговые движения стопами по направлению вовнутрь.

4. Ноги поставьте на ширину ступни, пальцы рук сжаты в кулаки и зажаты между плотно сомкнутыми коленями. Приподнимите внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу.

5. Ноги поставьте на ширину ступни, руки держите на коленях. Приподнимите пятки (большие пальцы ног касаются пола), разведите их до прямого угла, вернитесь в исходное положение.

6. Ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стоп с усилием поворачивайте вниз, приподнимая пальцы.

7. Ноги на ширине ступни, руки на коленях. Предельно выгибайте своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола.

8. Ноги на ширине ступни, руки на коленях. Под стопы положите полотенце, в которое вшит груз массой 1–1,5 кг. Захватите пальцами стоп полотенце и, не отрывая пятки от пола, подтягивайте его под середину стопы.

9. Стопами обхватите набивной мяч массой 1–2 кг. Медленно поднимайте и опускайте мяч.

Сидя на полу

1. Ноги вытяните, пальцы зафиксируйте резиновым жгутом. Возьмите концы резиновых жгутов, потяните на себя, преодолевая сопротивление стоп.

2. Ноги вытяните, стопы поставьте параллельно друг другу. Пальцы и переднюю часть стоп подтягивайте к себе.

Стоя

1. Поставьте стопы параллельно на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища. Поднимайтесь на носки и возвращайтесь в исходное положение.

2. Стопы поставьте на ширине плеч, руки опустите вдоль туловища, опирайтесь на наружные края стоп. Сжимайте и разжимайте пальцы стоп.

3. Под пальцы стоп положите палку. Сгибайте и разгибайте пальцы стоп, обхватывая и отпуская палку.

Заканчивая гимнастику, ходите попеременно то на носках, то на пятках, то на внешнем крае стопы.

Рекомендуются также теплые ножные ванны и массаж ног.

Варикозное расширение вен

Это заболевание выражается в увеличении размера вен, изменении их формы и уменьшении эластичности. Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко ведет к образованию тромбов (тромбофлебит). Заболевание развивается постепенно. Расширенные вены просвечивают либо набухают под кожей в виде извитых тяжей и узлов, а кожа в этих местах истончается, на ней появляются темно-коричневые и бурые пятна.



Появляются ноющие боли в ногах, тяжесть, повышенная утомляемость, судороги в икроножных мышцах. Икры и ступни сильно отекают. Боль сильнее, когда человек стоит, уменьшается при ходьбе, в горизонтальном положении исчезает. Боли, как правило, не бывают интенсивными и мучительными, после отдыха исчезают. О какой красоте тут можно говорить! Женщины стесняются обнажить ноги, носят плотные темные колготки, длинные юбки, брюки, забывают о пляжах...

Каковы же причины этого заболевания? Примерно у 70 % женщин слабость венозных стенок является врожденной. Дополнительную нагрузку на ноги дает также избыточный вес. Чаще страдают расширением вен курящие женщины (курение сужает кровеносные сосуды).

Известны и некоторые другие факторы риска.

1. Ношение туфель на высоких каблуках (выше 7 см). Функция икроножных мышц, как бы подкачивающих кровь, при ходьбе на высоких каблуках ослабляется.
2. Тяжелая физическая работа, когда существует необходимость много часов подряд сидеть или стоять, а также дурная привычка класть одну ногу на другую (это вызывает застой крови).
3. Гормонально-эндокринные нарушения.
4. Алкоголь и кофе в больших количествах (они обезвоживают организм и тем самым сгущают кровь).

При варикозной болезни следует избегать тяжелой физической работы, поднятия тяжестей, долгого стояния на ногах, длительных спортивных тренировок. Питание должно быть умеренным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Следует ограничить прием жидкости и соли. Необходимо бороться с ожирением, потому что оно ухудшает условия кровообращения, в том числе и в нижних конечностях. Можно ли воспрепятствовать развитию этого заболевания? Если расширение варикозных вен незначительно, то следует заняться профилактикой. Если специфика вашей работы такова, что вы много часов подряд проводите сидя или стоя, то через каждые 1,5–2 часа немного пройдитесь или приподнимитесь на носках несколько раз. По окончании работы совершите небольшую прогулку в спокойном темпе. Рекомендуются также бинтовать ноги эластичными бинтами. Это можно сделать утром, не вставая с постели. Для этого немного приподнимите ногу таким образом, чтобы стопа находилась под прямым углом к голени. Бинтуйте от основания пальцев до нижней трети бедра или до колена, при этом каждый последующий слой должен наполовину покрывать предыдущий. Можно носить поддерживающие чулки или колготки. Хорошие результаты дают холодные обливания: под воздействием холода венозные стенки сильнее сокращаются. Обливайте попеременно то одну, то другую ногу как можно более холодной водой и при этом передвигайте струю снизу вверх по направлению к сердцу.

Тонизирующе действуют на вены ванночки из прохладной (лучше морской) воды.

Положительное влияние оказывает классический и подводный массаж, магнитотерапия.

Как можно чаще старайтесь поднимать ноги вверх. Это поможет разгрузить вены, дать им отдых, так как в таком состоянии им не приходится преодолевать силу тяжести. Вечером, лежа на диване и читая книгу, поднимите ноги вверх и прислоните их к стене или положите их на специальную подушечку, которая устроена таким образом, что кровеносные сосуды ног не сжимаются, это обеспечивает оптимальный отток крови. Можно смазать ноги охлаждающим гелем. Танцуйте от души, ведь это полезно не только для здоровья, но и для красоты ног. Если вы гуляете по утрам с собакой, не наблюдайте за ней издалека, а побегайте вместе с ней, и ваши ноги получают необходимую нагрузку, и четвероногий друг останется доволен. Если варикозное расширение вен сильно выражено, то нужно обратиться к врачу для хирургического вмешательства — удаления варикозных вен. Если расширение вен незначительное, то применяется их склерозирование с помощью инъекций специальных препаратов.

Статистика говорит о том, что половина взрослого населения нашей страны имеет проблемы с венозной системой ног. Только третью часть этого числа составляют мужчины, так что в большинстве случаев проблема варикозного расширения вен касается женщин. Особенно подвержены этому заболеванию люди, ведущие малоподвижный образ жизни и имеющие такие профессии, как хирург, учитель, продавец и т. п.

А как у вас обстоят дела с венами? Не ощущаете ли вы напряжения и неприятного жжения в ногах, после того как вы долгое время стояли или сидели? Не отекают ли ваши ноги? Не выглядят ли икры слишком полными? Не испытываете ли вы боль, наступая на стопу, несмотря на то что у вас нет растяжения? Эти симптомы могут быть первыми признаками того, что ваши вены не в лучшем состоянии.

Предлагаем несколько простых и полезных упражнений для вен.

Приготовьте небольшой мяч, табуретку, веревку и немного времени и хорошего настроения.

1. В положении лежа на спине согните ноги и положите голени на табуретку. Сгибайте и разгибайте стопы и делайте ими круговые движения.

2. Лягте на спину. Поддерживая руками ягодицы, покрутите педали воображаемого велосипеда, делая широкие махи ногами.

3. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Поочередно поднимайте и опускайте ноги под прямым углом. Прodelайте упражнение 6 раз каждой ногой. Оно способствует оттоку крови от ног.

4. Упражнение «Ножницы». Лягте на спину. Разводите и сводите ноги, поднятые под углом 45°. Сделайте упражнение 5 раз.

5. Сядьте на пол и обопритесь сзади себя руками. Босыми стопами покатайте мяч вперед-назад 10 раз. Следите за спиной, она должна оставаться прямой.

6. Сядьте на табуретку и держите спину прямо. Попробуйте поднять пальцами с пола веревку как можно выше.

Существуют и народные средства, которые применяются при варикозном расширении вен. Вот некоторые из них.

1. 1 ст. л. измельченных листьев и коры лесного ореха на 1 стакан кипятка. Пейте по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

2. Возьмите 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 л 50 %-ного спирта. Настаивайте 2 недели в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимайте такую настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день 3—4 недели. Иногда, кроме настойки, употребляют свежий сок из цветков каштана по 25 капель 2—3 раза в день.

Препараты из конского каштана укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов.

3. Перед сном делайте теплые ножные ванны из травы сушеницы. Полезны и общие ванны из сушеницы.

4. Разрежьте созревший помидор на ломтики и приложите их к расширенным венам. Через 3–4 часа замените ломтики свежими.

5. При болях в ногах очень полезно делать ванночки для ног, а также пить отвары лекарственных трав: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы. Для приготовления отвара для ванны смешайте 300–500 г веток дуба, столько же веток каштана и ивы, поместите их в эмалированное ведро и залейте холодной водой.

Доведите до кипения и кипятите 30 минут. Затем добавьте по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя, — и оставьте настаиваться на ночь.

В настой добавьте 3 буханки измельченного ржаного хлеба. Делайте ванночки ежедневно перед сном в течение 30–40 минут. Температура ванны должна быть 38–43 °С.

Комплексы, страхи и другие психологические проблемы

В различных книгах, посвященных красоте женского тела, можно найти массу рекомендаций, касающихся походки и осанки. Вот наиболее распространенная из них: «Нужно ходить, не сутулясь, энергичной поступью, живот при этом слегка подтянуть. Плечи должны быть на одном уровне, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, голову держать прямо». А теперь подумайте и представьте себя шагающей и сидящей таким образом весь день. Для многих из нас такая задача совершенно не выполнима, и это зависит не от нашей физической неподготовленности. Все дело в психологическом настрое. Ведь все мы разные и по-разному относимся к своей внешности. Для кого-то красивая осанка и походка являются принципиально важными. Ради них женщины делают специальные упражнения, часами простаивают перед зеркалом, выравнивая линию плеч. Женщины другого типа придают этому мало значения. Но если однажды им в голову приходит мысль исправить свою осанку и походку, то они сталкиваются с серьезными трудностями: ведь приучить себя красиво держаться после 25 лет почти невозможно. После непродолжительного сидения с прямой спиной и ногами, поставленными вместе и согнутыми в коленях, женщины начинают чувствовать неудобство и боли в позвоночнике.

Таким образом, всех представительниц прекрасного пола можно разделить на «лентяек», предпочитающих оставаться такими, какие они есть, и тех, для кого красивая осанка и походка являются искусством, требующим жертв.

Помимо специфических черт характера, на походку, как мы увидим далее, влияют настроение, общее состояние организма и перенесенные стрессы.

Сгорбившийся, робко смотрящий исподлобья человек с головой, вжатой в плечи, с шаркающей походкой и тихим голосом обычно вызывает чувство жалости и некоторую неприязнь. Ведь такие люди, как правило, в жизни очень нерешительны, не могут постоять за себя и предпочитают отмалчиваться, даже когда их оскорбляют.

Внешний вид этих «затюканных» людей чаще всего бывает вызван психологическими причинами, что прежде всего отражается на походке и осанке. Негативное влияние комплексов на нашу походку и осанку сказывается уже в раннем возрасте. Вспомните: когда в детском саду воспитательница за что-то ругала вас в присутствии всей группы, вы наверняка очень сильно краснели, втягивали голову в плечи и слегка приседали, чтобы казаться меньше, чем на самом деле. Таким образом маленькие дети пытаются избежать направленного на них усиленного внимания рассерженного взрослого. Если подобные сцены в жизни ребенка повторяются все чаще и чаще, в нем развиваются неуверенность в себе и страх перед взрослыми, которые впоследствии трансформируются в своего рода комплекс. Вырастая, такие дети долгое время не могут найти взаимопонимания сначала с одноклассниками и однокурсниками, а затем и с коллегами по работе. Большого труда стоит уговорить их зайти на прием к начальнику, перед которым они испытывают почти панический страх. Даже при самой небольшой «взбучке» они покрываются испариной и мечтают превратиться в муху или мышку, чтобы незаметно скрыться из поля зрения своего шефа.

Избавиться от своих комплексов, а вместе с ними от ужасной шаркающей походки и вечно сгорбленной спины поможет только регулярная психологическая тренировка, а в особо трудных случаях — помощь опытного специалиста. Помимо приобретенных в раннем детстве комплексов, на нашу походку могут влиять разного рода стрессы, переживания, настроения и конечно же сильное переутомление.

Утомление — это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень дли-

тельной работы. Именно такое определение дается в научных методиках этому состоянию, нередко способному вызывать серьезные нарушения походки и осанки. Дело в том, что усталость не только приводит к снижению работоспособности и ухудшению умственной деятельности, но и влияет на координацию движений, что незамедлительно сказывается и на походке.

Усталость как один из видов утомления оказывает негативное влияние на наше общее самочувствие и может выражаться по-разному. Если одни из нас после сильного переутомления еле передвигают ногами, то у других открывается так называемое «второе дыхание». Но и в том и другом случае усталость оказывает губительное влияние на организм. При этом если в первом случае человек имеет возможность отдохнуть при первых признаках переутомления и приняться за новое дело со свежими силами, то люди, поглощенные своей деятельностью так, что не замечают усталости, доводят свой организм до полного истощения и чаще всего оказываются в больнице с инфарктом.

У жителей Афганистана существует старинный обычай при встрече говорить друг другу такую фразу: «Да не знать тебе никогда, что такое усталость». У аборигенов Австралии, которых еще не коснулось губительное влияние цивилизации, такого понятия, как утомление, вообще не существует. Что касается нас, то мы довели себя до такой степени физического истощения, что усталость стала неотъемлемой частью нашего существования и почти не ощущается нами.

Географические открытия и научные исследования предшествующих столетий привели к тому, что мы систематически подвергаемся воздействию вредных факторов, таких как шум, выхлопные газы, никотин, алкоголь, кофеин (не говоря уже о многообразии наркотических веществ), а также всякого рода стрессам и перенапряжениям, связанным с различными «прелестями» цивилизации: общественным транспортом, компьютерными технологиями, телевидением и многим другим.

А если прибавить ко всему этому переутомление, связанное с неразумным образом жизни, который вполне сознательно ведут многие из нас, получается довольно-таки печальная картина.

Большинство из нас очень сильно страдают от шума — одной из характерных черт трех последних столетий, который не только мешает сосредоточиться и успокоиться, но и оказывает сильное негативное влияние на весь организм. На шум чутко реагирует нервная система, системы желез внутренней секреции, кровообращения, дыхания, пищеварения, мышечная система, что незамедлительно сказывается на походке. Усталость вызывается воздухом, в котором содержится очень много вредных для человеческого организма веществ, а также неправильным питанием.

Иного рода усталость появляется у нас после интенсивных физических занятий: плавания, продолжительной прогулки, бега и т. д. Такая усталость очень быстро проходит и рекомендуется медиками. Вспомните, каким глубоким и крепким бывает ваш сон после отдыха в лесу или после работы на огороде. Проснувшись, вы чувствуете себя отдохнувшими и с удовольствием принимаетесь за новую работу. При этом все мышцы вашего тела приятно ноют (если, конечно, вы не грузили мебель и не вскапывали вручную поле), походка приобретает легкость и пружинистость, вы невольно расправляете плечи и поднимаете голову.

Сильная физическая усталость в некоторых случаях является очень действенным средством при профилактике и лечении другого вида усталости, которая нередко становится причиной продолжительной депрессии. При этом можно выделить несколько разновидностей такого рода усталости. Чаще и сильнее всего устают люди, чрезмерно загруженные различными делами. Возложенные на них обязанности пугают их с самого утра, сразу же после пробуждения. Такие люди боятся, что не сумеют выполнить в срок всего, чего от них ожидают. Подобная усталость называется утренним утомлением, а некоторые психологи опре-

деляют ее как «синдром отличницы». Как утверждают ученые, этот тип усталости отмечается чаще всего у матерей. За примером далеко ходить не надо, вам достаточно вспомнить свою маму или бабушку, которые по утрам готовили завтрак, гладили одежду, пришивали пуговицы, протирали полы, отводили детей в садик, провожали мужа на работу, предварительно собрав ему целую сумку продуктов («вдруг проголодается»); прибегая на обед, успевали вымыть окна («пока хорошая погода»), постирать («вдруг вечером не успею») и так до самого вечера.

Современные женщины не уступают в активности и предприимчивости старшему поколению. В результате к 30 годам их походка напоминает бег испуганной гориллы, с руками, оттянутыми до колен непомерно тяжелыми сумками, и сгорбленной от привычки к нелегкой ноше спиной.

Однако для большинства людей усталость давно утратила свой первоначальный характер — перестала быть лишь следствием сильного физического напряжения. Утомление человека, живущего в постоянном психическом напряжении или спешке, значительно сильнее усталости человека, работающего, например, грузчиком в речном порту или серьезно увлекающегося тяжелой атлетикой.

Еще одной распространенной причиной упадка сил и плохого психического состояния — апатии или нездорового возбуждения — является негативное влияние на организм погодных условий, в частности резкой смены температуры воздуха. Многие женщины начинают чувствовать сильное недомогание и объясняют это «не той» погодой, температурой, давлением, составом воздуха и т. д. Медики рекомендуют с особым вниманием относиться к своему самочувствию в феврале, когда большая часть ультрафиолетовых лучей, посылаемых солнцем в полном объеме, попадает на нетренированный организм, который пробует защищаться от них, в результате чего ослабевает. Люди при такой усталости чувствуют себя настолько плохо, что редко вспоминают о походке и осанке.

При нарастающей усталости и апатии рекомендуется обращаться к врачу. Если же вы всерьез решили бороться с этим недугом своими силами, то вам наверняка пригодятся наши советы.

Помочь своему истощенному организму можно следующим образом. Во-первых, постарайтесь ложиться спать ежедневно в одно и то же время, желательно не позднее 23 часов. Так вы научитесь засыпать очень быстро. Во-вторых, пейте перед сном теплое молоко, так как оно обладает свойствами безвредного снотворного. В-третьих, больше ходите пешком. При этом особое внимание уделяйте осанке и походке и помните: они не просто производят хорошее впечатление на окружающих и подчеркивают красоту фигуры, но и играют важную роль в процессе дыхания.

Со временем шаркающая и спотыкающаяся походка, являющаяся результатом рекордов и «подвигов» на профессиональной почве, становится привычкой, некрасивой и вредной. Медики считают, что между характером человека и его здоровьем существует очень тесная связь. Поэтому мы никогда не увидим жизнерадостного, доброго и независтливого человека еле передвигающим ноги и с фигурой, изображающей вопросительный знак, если, конечно, ему еще не исполнилось 90 лет. На зависимость походки и осанки от типа характера обратили внимание еще в древности. Наблюдательные греки заметили, что люди с благородными и степенными жестами, выступающие величественно, как будто совершая прогулку, спокойным, важным и размеренным шагом обладают строгим характером и гордой, благородной душой. Они честолюбивы и малообщительны, великодушны, но злопамятны. Они созданы для славы, а не для любви и тихой спокойной жизни и поэтому, вероятно, несчастливы в любви, в дружбе и очень редко имеют семью.

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.