



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.

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 напярчь 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 задира́ть 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.

Нельзя отставлять таз назад или выставлять вперед живот.