

Секреты "летающей походки"

Автор: Алла Берлинер

07.08.2011 06:23 - Обновлено 07.08.2011 06:31



Оглянитесь вокруг, вы увидели женщину, которая не идет, а парит, ели касаясь земли. - **Не видите ? - Жаль.**

Увы , часто мы наблюдаем совсем обратную картину. Большинство женщин даже не задумываются , как они ходят. Красиво и правильно ходить – это целая наука . Не даром еще в XIV веке появился гигантский труд в пяти томах « Человек и его походка » . Мы не ученые , но некоторые секреты красивой и уверенной походки знаем.

**Вы готовы стать обладательницей правильной и безукоризненной походки , тогда :
- По - шли!**

1 . Ставьте стопу прямо, не выворачивайте пальцы наружу . Сначала становимся на пятку при этом пальцы не тянем вверх , а слегка приподнимаем .

2 . Идите средним шагом , соответствующим вашему росту .

3 . При ходьбе бедра двигаются почти незаметно вверх и вниз .

4 . Спина прямая , голова приподнята , руки немного согнуты в руках .

Секреты "летающей походки"

Автор: Алла Берлинер

07.08.2011 06:23 - Обновлено 07.08.2011 06:31

5. Шаг легкий , пружинистый , летящий .

Не забывайте , что надлежащий уход за ногами тоже играет не последнюю роль , но и конечно , выберите комплекс специальных упражнений для ног . Никогда не двигайтесь так :

- размахивая руками как ветряная мельница ;
- не ходите на высоких каблуках , не сутультесь ;
- не делайте огромных шагов ;
- не виляйте бедрами , не носите тяжести в одной руке, распределяйте груз .

Если следовать всем этим правилам , то совсем скоро услышите произнесенные Вам в след слова « **Летающей походкой ты вышла ...**».