

Штиблеты на стилетах



Татьяна Журавлева



Да-а, непросто шагать по дороге, если к туфлям приделаны шпильки... Фитнес-стилетто учит ходить «от бедра» в обуви на высоких каблуках с минимальным риском для здоровья.

А В СОЛНЕЧНОЙ ИТАЛИИ

Рим... Он устоял под натиском веков, чтобы покориться очаровательной карменсите. Ее упрямые локоны развеваются из-под мотошлема и, не обращая внимания на свои высоченные каблуки, римлянка лихо мчится на резвом «моторино» по брусчатке Вечного города. Местные мужчины готовы на все, чтобы порадовать длинноногих соплеменниц. Вопреки возражениям травматологов и ортопедов они объединили моду со спортом в новое направление фитнес-культуры — Стилетто.

Завоевав Италию, комплекс упражнений, который выполняют в обуви на каблуках, уверенно дефилирует по США и Европе. Он учит женщин удерживать равновесие, тренирует мышцы живота, ног, вырабатывает правильную осанку, красивую походку и снижает риск бытового травматизма среди любительниц шпилек.

О «ВЫСОКОМ»

Врачи относятся к Стилетто с подозрением. Они не рекомендуют женщинам проводить в обуви на высоких каблуках длительное время, а после «каблучных» тренировок советуют «спускаться» на плоскую подошву.

- Во время ходьбы на каблуках происходит смещение центра тяжести тела, деформация позвоночника, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения в органах малого таза.
- Каждый сантиметр высоты каблука увеличивает нагрузку на позвоночник на 10 кг. Каждые три сантиметра высоты каблука увеличивают нагрузку на переднюю часть стопы на 22%.

- Во время долгого ношения узконосых туфель-лодочек деформируется передний отдел стопы, формируется поперечное плоскостопие (косточка), возникает риск развития артрита и артрозов. Нарушение кровообращения в пальцах ног приводит к разрушению ногтевых пластин, поражению их грибковой инфекцией, образованию натоптышей.
- Нарушение кровообращения в ногах провоцирует расширение вен, отеки, воспаление тканей и суставов, появление болей и судорог в ногах, мигрень.
- Из-за долгого нахождения стопы в приподнятом состоянии ахиллово (пяточное) сухожилие теряет свою эластичность, укорачивается.

БЕЗ ШПИЛЕК КАК БЕЗ РУК

Как остаться «на высоте», если вы без шпилек как без рук?

- Носите обувь на высоком каблуке не более двух-трех часов подряд.
- Используйте специальные ортопедические стельки (полустельки) для обуви на высоком каблуке. Они распределяют вес тела по всей поверхности стопы.
- Каждые два часа снимайте обувь, массируйте стопы, несколько минут ходите без обуви (растяжка сухожилий). Если ваша деятельность предполагает долгие статические нагрузки, обеспечьте себя сменной обувью на низком каблуке.
- Для максимально точного выбора размера и полноты своей обуви примеряйте туфли вечером, с подготовленной для этого ортопедической стелькой.
- Нормализуйте вес своего тела. Занимайтесь физзарядкой. ❌

Состав*: очищенная микроинкапсулированная, флавоноидная фракция 500 мг; Диосмин 450 мг (90%); флавоноиды в пересчете на гесперидин 50 мг (10%).
Показания к применению*: терапия симптомной венозно-лимфатической недостаточности: ощущение тяжести в ногах; боль; «усталость» ног.
Симптоматическая терапия острого геморроя

Способ применения и дозы*: Внутрь. Рекомендуемая доза при венозно-лимфатической недостаточности — 2 таблетки в сутки: 1 таблетка в середине дня и 1 таблетка — вечером. Рекомендуемая доза при остром геморрое — 6 таблеток в сутки: по 3 таблетки утром и по 3 таблетки вечером в течение 4 дней, затем по 4 таблетки в сутки; по 2 таблетки утром и по 2 таблетки вечером в течение последующих 3 дней. **Противопоказания***: повышенная чувствительность к активным компонентам или к любому из активных веществ, входящих в состав препарата. Не рекомендуется прием препарата кормящим женщинам. **Особые указания***: При обострении геморроя назначение препарата Детралекс не заменяет специфического лечения других анальных нарушений. В том случае, если симптомы не исчезают после рекомендованного курса терапии, следует пройти осмотр у проктолога, который подберет дальнейшую терапию. **Взаимодействие с другими лекарственными средствами***: Не отмечалось. **Беременность и период кормления грудью***: Беременность. Эксперименты на животных не выявили тератогенных эффектов. До настоящего времени было сообщений о каких-либо побочных эффектах при применении препарата беременными женщинами. **Кормление грудью**. Из-за отсутствия данных относительно выведения препарата с грудным молоком, кормящим женщинам не рекомендуется прием препарата. **Влияние на способность управлять автомобилем и выполнять работы, требующие высокой скорости психических и физических реакций***: Не влияет. **Побочное действие***: Частота: Одышка, диспепсия, головная боль. Не часто: Головная боль, общее недомогание, сыпь, зуд, крапивница. Неустойчивой частоты: Боль в животе. **Передозировка***: **Фармакологические свойства***: ДЕТРАЛЕКС® обладает венопротекторными и ангиопротекторными свойствами. Препарат увеличивает проницаемость вен и венотонизирует, снижает проницаемость капилляров и повышает их резистентность. **Форма выпуска***: Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 500 мг. По 15 таблеток в блистере (ПВХ/Al). По 2 или 4 блистера с инструкцией по медицинскому применению в пачку картонную. При расфасовке (упаковке) производится на российском предприятии ООО «Сердикс». По 15 таблеток в блистере (ПВХ/Al). По 2 или 4 блистера с инструкцией по медицинскому применению в пачку картонную.

*Для получения полной информации, пожалуйста, обратитесь к инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата или получите консультацию специалиста. Предоставительское АО «Лабтортори Сервей»

116054, г. Москва, Павелецкая пл., д.2, стр.3. Тел.: (495) 937-0700, факс: (495) 937-0701. Регистрационный номер: П N011469/01.



ВООРУЖИСЬ СТИЛЕТТО

1

ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ НА КАБЛУКАХ

- Встать ровно.
- Пальцы ног расслабить.
- Вес тела распределить по всей стопе. Равновесие удерживать мышцами пресса.
- Живот подтянуть.
- Ребра и лопатки опустить.
- Подбородок приподнять и... улыбаться!

2

ПРИСЕДАНИЯ

Тренируются мышцы живота и задней поверхности бедра:

- Встать ровно. Ноги на ширине плеч. Руки перед собой, надавить на опоры (туфли) всей поверхностью стоп и, удерживая равновесие мышцами пресса, на вдохе наклонить туловище вперед на 45°.
- Удерживая руки перед собой, присесть. Угол между бедром и голенью 90°, колени стабильны.
- На выдохе подняться в исходное положение (ИП).

3

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Прорабатываем пресс и внешнюю поверхность бедра:

- Встать ровно. Ноги вместе. Руки развести в стороны. Живот подтянут, плечи опущены вниз.
- Перенести вес тела на правую ногу.
- Сделать левой ногой мах в сторону (отвести бедро влево).
- Вернуться в ИП.

Прорабатываем пресс и внутреннюю поверхность бедра:

- Встать ровно. Ноги на ширине плеч, руки – в стороны, плечи опущены, живот подтянут. Перенести вес тела на правую ногу.
- Приподнять левую ногу чуть влево и сделать ею мах вправо (привести бедро к центру).
- Вернуться в ИП.

Проработать левую, затем правую ногу.

Упражнения 2 и 3 повторить 15 и более раз каждое.

4

СЕКРЕТЫ ДЕФИЛЕ

- Встать ровно.
- Напрячь мышцы живота.
- Подбородок приподнят, позвоночник выпрямлен (мышцы пресса удерживают его от прогиба), плечи опущены и...
- ...идем вперед, поочередно работая бедрами. Тело и таз из стороны в сторону не раскачивать: королевы ягодицами не крутят!

Освоив базовые упражнения, вы сможете красиво и непринужденно отправиться на шпильках в спортклуб и продолжить там свои занятия Стилетто с фитнес-тренером.

Детралекс® сочетает вентонизирующий и ангиопротекторный эффекты, помогая женским ножкам оставаться красивыми в сезон открытых нарядов.

