

# В спортзал... учиться ходить на шпильках с тренером!

**Фитнес.** Красиво ходить на каблуках – искусство, которому может обучиться любая женщина. Этот процесс можно превратить в активную тренировку



**ВЕРА ПОРОТКОВА**  
vera.porotkova@metronews.ru

## Что это такое

Стилетто (от итальянского *stiletto*) – форма тонкого каблучка-шпильки. Так же называется курс обучения красивой походке на высоких каблуках. Внимание мужчин и уверенность в себе – гарантированный результат таких занятий.

Автор профессионального курса подготовки манекенщиц для участия в показах высокой моды – бывшая балерина, англичанка Сара Тонер. В России стилетто появился недавно. Сейчас в Петербурге такие занятия проводятся в нескольких фитнес-студиях.

## Процесс

Тренировки стилетто – аналог подготовки моделей в своем роде. В умеренном темпе вы выполняете упражнения из аэробики и пилатеса. Тренер следит за тем, чтобы вы держали ровно спину и голову. Он помогает изменить свои старые привычки и получить лёгкую походку человека, который знает, что делать, если каблук застрял в расщелине мостовой, и как спускаться по лестнице в торжественной обстановке. Изменив походку, вы избавитесь от внутренней зажатости, поскольку научитесь лавировать и находить точку равновесия в любой ситуации.

Чтобы достичь оздоровляющего и профилактического результата, в комплекс тренировок включаются упражнения, растягивающие связ-

## Цифра

**5**

см – оптимальная для здоровья длина каблука, по мнению ортопедов. Всё, что выше, рекомендуется «на выход»



На тренировке. Инструкторы обещают, что уже через несколько занятий вы будете уверенно ходить и даже бегать и танцевать на каблуках / ФОТО С САЙТА WWW.S-TV.RU

ки и укрепляющие мышцы ног.

## Советы

Перед выходом в свет всегда лучше разносить новые туфли дома за несколько дней до события и не менее двух часов.

Для тех, кто является новичком в искусстве хождения на каблуках или носит их очень редко, рекомендуется действовать по принципу постепенного подъёма: плоская

подошва – низкий каблук – средний – высокий.

Старайтесь разворачивать ноги и ступни немного наружу, а не вовнутрь. Это позволит втянуть ягодицы и выпрямить спину, что хорошо не только для визуального восприятия, но и для правильной осанки.

Следите за руками. На высоких каблуках кисти рук тоже становятся выше и заметнее. И не нужно ни напрягать их, ни оставлять болтаться.



Перед мероприятием, на котором важно быть на высоте, новые туфли нужно обязательно «приручить» / ФОТО: GETTY

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

**Чем опасно начало зимы? Конечно, неустойчивой погодой и эпидемиями ОРВИ. Стоит один раз выйти разгоряченным из метро и попасть под порывы холодного ветра, и вот уже ваш иммунитет ослаблен, а далее он начинает сдаваться под натиском инфекций. А если вы находитесь в местах большого скопления людей, и все вокруг чихают и кашляют, то можете быть уверены – горло будет болеть, а температура поползет вверх.**

Если болезнь не обошла вас стороной, сразу же принимайтесь за лечение. О том, что больному лучше всего остаться дома и вызвать врача, знают все без исключения. Однако, далеко не все соблюдают этот совет, боясь, что длительное отсутствие негативно скажется на работе или учебе. Это большая ошибка – слабому организму нужна передышка. Возьмите больничный, и через некоторое время вы сможете приступить к повседневным делам с удвоенной силой. В противном случае вам могут грозить осложнения. Да и коллеги, заразившиеся от вас, спасибо не скажут.

Сидя дома, постарайтесь сделать так, чтобы ваши близкие заходили к вам в комнату как можно реже. Помните, что болезнь передается воздушно-капельным путем. При этом помещение, в котором вы находитесь, нужно регулярно проветривать.

Старайтесь как можно больше пить. Не менее 2 литров в день. Такое количество жидкости поможет быстро вывести из организма токсины, образованные жизнедеятельностью вирусов. Кроме того, усиленный питьевой режим помогает организму справиться с потерей жидкости вследствие сильного потоотделения и способствует разжижению мокроты при кашле. Вам подойдут чаи, морсы или обычная вода, в которую нужно выжать лимон. Все эти напитки содержат

витамин С, повышающий иммунитет.

Большое значение имеют лекарства. Правда, принимать их нужно с умом. Большая ошибка выбирать в аптеке исключительно симптоматические средства. Безусловно, «сбить» температуру, уменьшить боль в горле, снять заложенность носа, им под силу. Однако, непосредственно с вирусом они не борются. В итоге мы, почувствовав минимальное улучшение, расслабляемся и перестаем лечиться. А вирусы в это время вместо того, чтобы исчезнуть, наоборот, активнее внедряются в клетки организма и продолжают их разрушение. Так, например, вирус гриппа может находиться в клетках организма до 30 дней. Обострение хронических заболеваний, отиты, синуситы, бронхиты, менингиты – вот лишь неполный перечень осложнений, к которым приводит легкомысленное отношение к болезни.

Не менее опасно бесконтрольно принимать антибиотики. Дело в том, что причина развития в нашем организме гриппа и ОРВИ – вирусы. А антибиотики созданы для того, чтобы бороться с бактериями. Так что перед вирусами они бессильны. Между тем, эти сильнодействующие препараты способствуют развитию аллергии, дисбактериоза, проблем с желудком.

Помочь в данном случае могут совер-

шенно другие препараты – противовирусные. Именно они направлены на уничтожение вредоносных вирионов. Но только имейте в виду. Далеко не все средства от гриппа, продающиеся в аптеках, действительно являются противовирусными. Ими по праву могут считаться только те лекарственные препараты, которые содержат в своем составе либо M2-блокаторы (например, римантадин), либо ингибиторы нейраминидазы (например, занамивир). Только они обладают специфической противовирусной активностью в отношении вирусов гриппа и умением оказывать воздействие на вирус во время его проникновения или выхода из клетки.

Одним из таких препаратов является АнвиМакс. Это комбинированное лекарственное средство используется как для симптоматического лечения, так и для противовирусной терапии. АнвиМакс в своем составе содержит парацетамол, снижающий температуру и уменьшающий болевые симптомы, римантадин, который оказывает противовирусное и анти-токсическое действие, аскорбиновую кислоту, отвечающую за повышение иммунитета, и укрепление сил организма. Также в его состав входит глюконат кальция, незаменимый для восстановления капиллярного кровообращения, рутозид, укрепляющий стенки сосудов, и лоратадин, который предупреждает развитие отека тканей.



Препарат выпускается в виде порошка и капсул. В первом случае взрослым следует принимать по 1 пакету 2–3 раза в день после еды в течение 3–5 дней (не более 5 дней) до исчезновения симптомов болезни. Во втором случае схема такова: по 1 капсуле синего цвета и 1 капсуле красного цвета (разовая доза) 2–3 раза в день после еды, запивая водой, в течение 3–5 дней.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ