

# Плюсы и минусы



# Основополагающий

## вопрос:

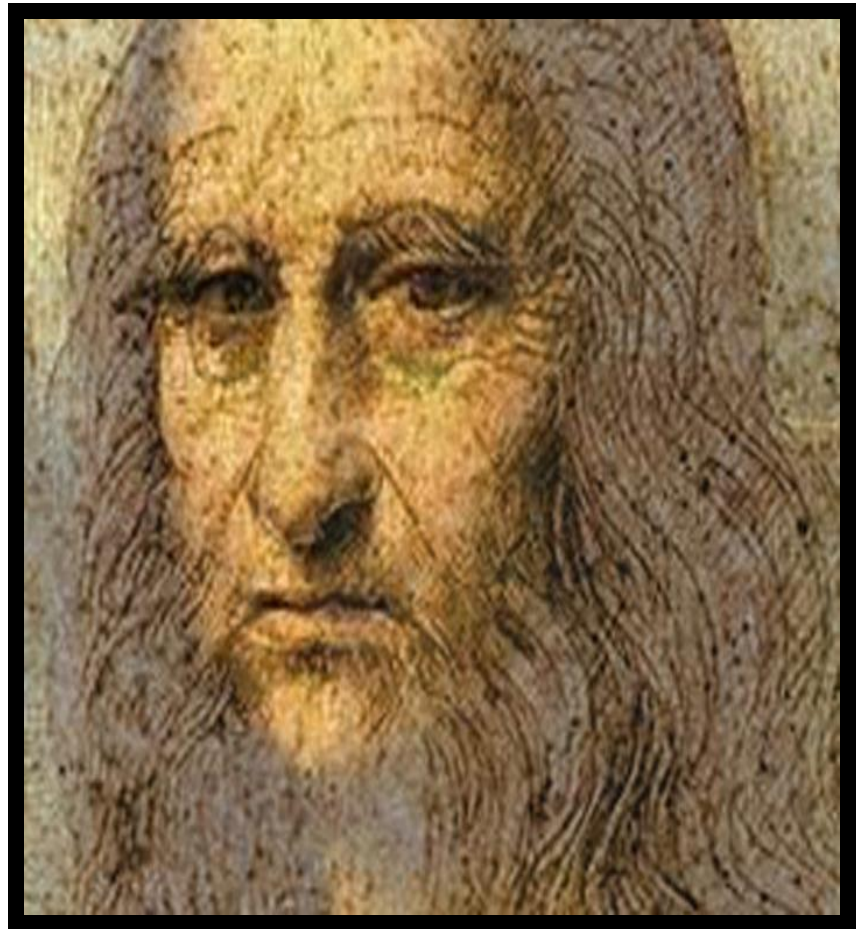
- **Влияет ли высокий каблук на здоровье?**

# Цели проекта:

- узнать историю каблука;
- выяснить, какие существуют формы каблуков;
- какими плюсами и минусами обладает каблук.

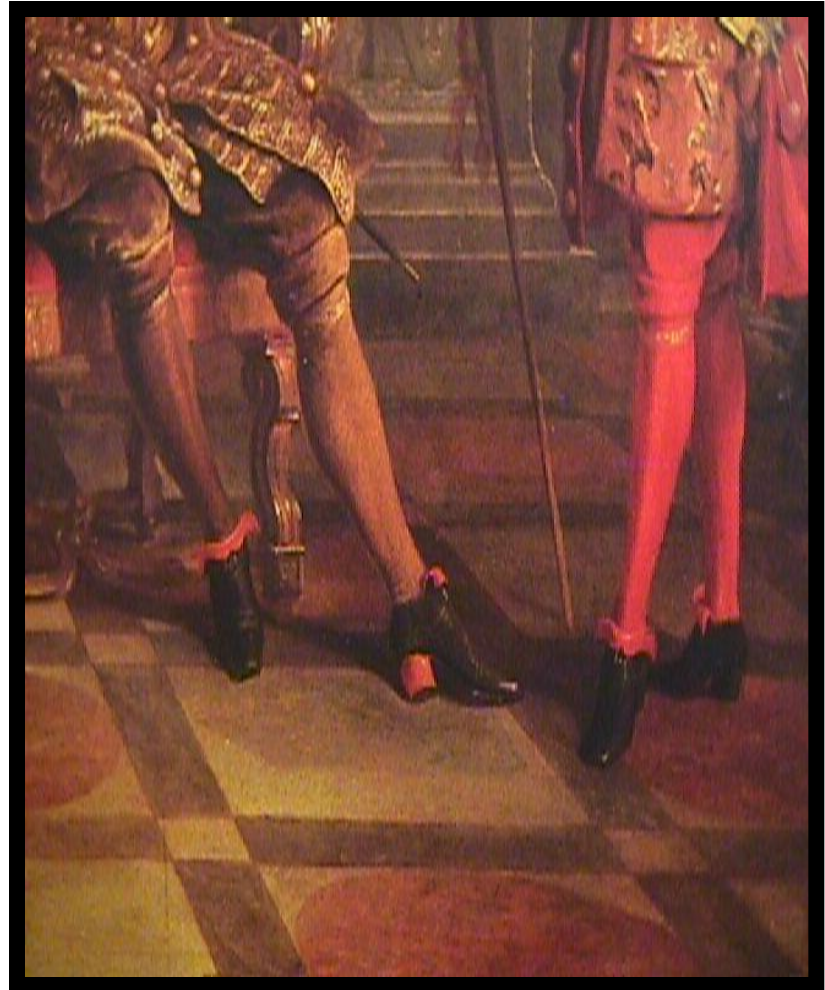
# История каблука

Слово «каблук» заимствовано от тюркского «kabluk», которое, в свою очередь, происходит от арабского «kab», что означает «пята, пятка». Самые первые каблуки появились у восточных всадников в XII веке. Каблук в современном виде придумал величайший изобретатель и художник Леонардо да Винчи, но к сожалению его изобретение вошло в моду в XVII веке.



# Высокие каблуки

В 1680 году в моду вошли туфли на очень высоком и тонком каблуке. Знаменитая изящная шпилька появилась лишь в 1950 году: итальянский модельер Сальваторе Феррагамо (1898-1960) после серии удачных экспериментов с обувью на платформе, выпускает в свет свое изобретение – высокий тонкий каблук.



# Формы каблуков

Чтобы упорядочить разнообразие каблуков, принято их деление на категории. Например, по форме.

Это могут быть "рюмочки", "шпильки", "танкетка", "платформа", "кирпичик" и т.п.



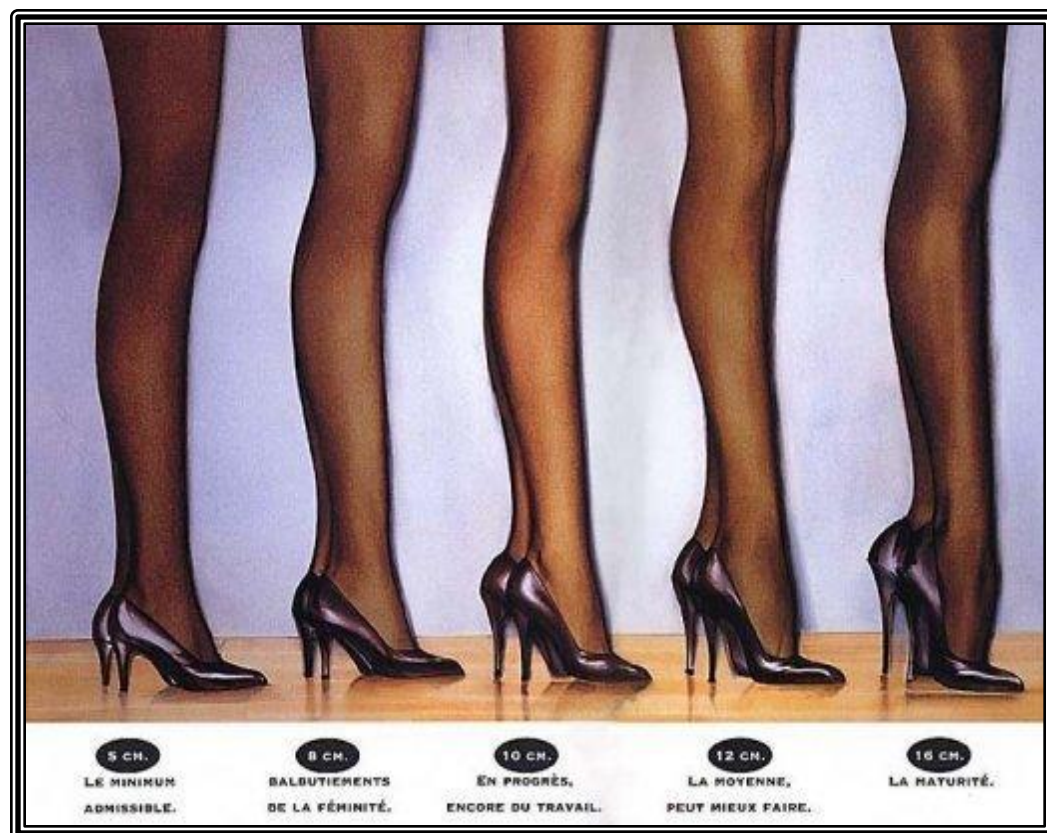
Feedbase.ru



Garderob.net



Выделяют также три типа каблуков по их высоте. Так, низким считается каблук высотой до 6 сантиметров, средним - от 6 до 8.5 сантиметров. И, наконец, высокий каблук – это более 8.5 сантиметров.



# Плюсы каблука

1. Прежде всего, на каблуках мы становимся выше и привлекательнее.
2. Чтобы удержаться на каблуках, нам приходится расправить плечи и перенести центр тяжести на поясницу, что придает фигуре более уверенный и открытый вид.





3. Правильно подобранная форма колодки туфель на каблуках визуально удлиняет ноги, делая их более привлекательными.

4. При ходьбе на высоких каблуках телу приходится постоянно балансировать, что приводит к покачиванию бедер из стороны в сторону



OPEN.RZ



5. Чем выше каблук,  
тем короче наши шаги,  
что придает походке  
больше женственности,  
"летающий, парящий" вид.  
И как только можно  
отказаться  
от таких явных плюсов?  
Но к сожалению  
существуют ещё и  
минусы.



# Минусы каблука

1. Перегрузка передней части стопы - основной вес тела приходится "на пальцы». Как утверждает медицинская статистика, у женщин плоскостопие встречается в 10 раз чаще, чем у мужчин. Причина этого – высокие каблуки.



## 2. Неестественная работа мышц.

На каблуках женщина постоянно ходит как бы "на цыпочках", из-за этого перенапрягается икроножная мышца и укорачивается ахиллово сухожилие.

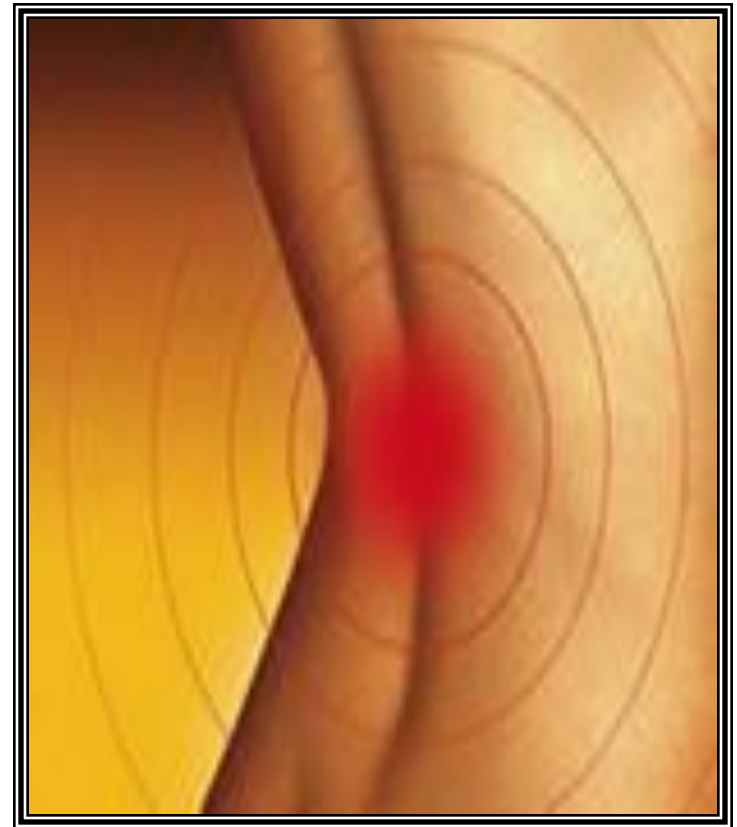


### 3. **Смещение центра тяжести**

На высоких каблуках

мы откидываемся назад,  
чтобы удержать равновесие.

Осанка становится царственной,  
но из-за смещенного центра  
тяжести позвоночник все  
время сильно прогнут в пояснице.  
Это приводит  
к неравномерной нагрузке на  
межпозвонковые диски.



#### 4. **Нарушения кровообращение**

Если туфли на высоком каблуке носить часто, ухудшается кровообращение в ногах. Возможный результат: отеки, тромбофлебит, варикозное расширение вен.



#### 5. **Травмы.**

На каблуках гораздо легче подвернуть или вывихнуть ногу.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НОШЕНИЯ ВЫСОКОГО каблука

1. Старайтесь носить туфли на высоком каблуке только в особо торжественных случаях.

2. Правильно подбирайте обувь по размеру. Необходимо учитывать, что к вечеру ноги у всех слегка отекают, поэтому покупайте туфли вечером.

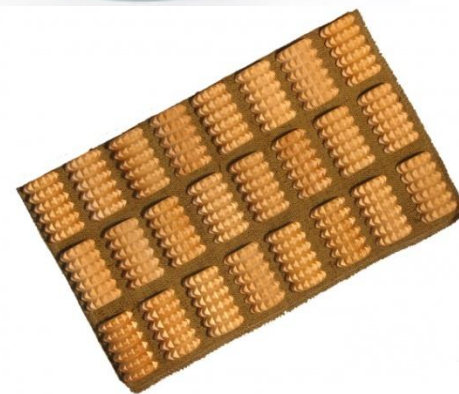


3. **Чередуйте** различные виды обуви.

По возможности, переобувайтесь  
несколько раз в день.

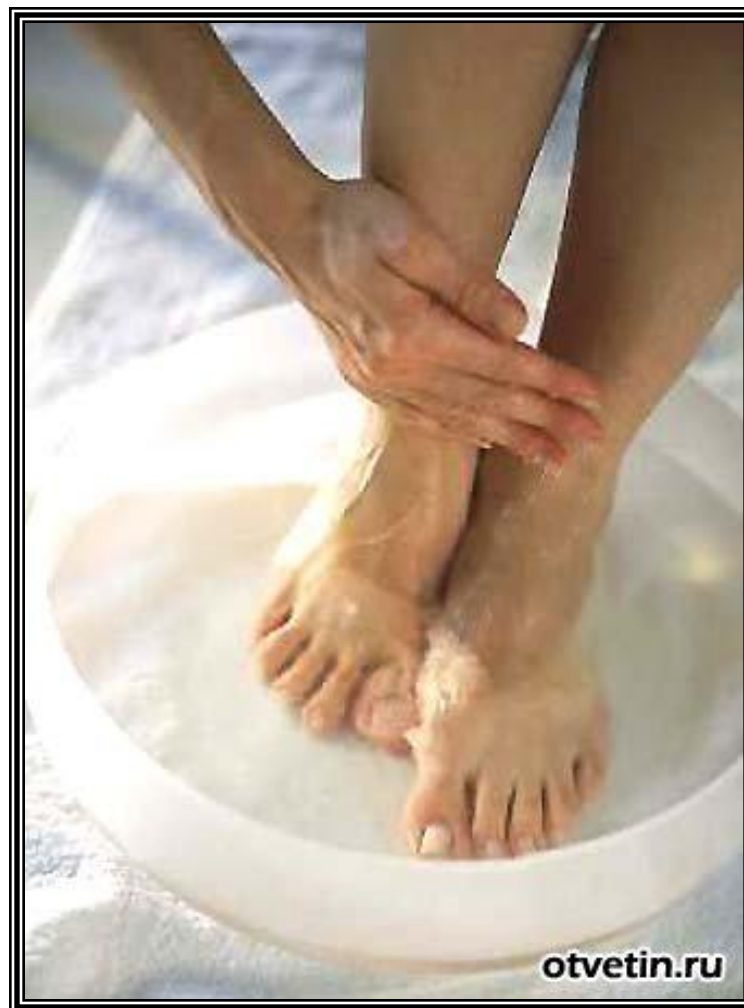
4. Давайте ногам **отдых**.

Например, как можно чаще  
ходите **босиком** или пользуйтесь  
специальным **массажером** для ступней.





5. Хороший эффект дают специальные теплые ванночки с морской солью и эфирными маслами, а также массаж с кремом для уставших ног.



otvetin.ru

Уважаемые читатели!  
Убедительно просим вас  
прислушаться  
к нашим рекомендациям!  
Благодарим за внимание!

Обучающиеся 8-го класса.