



## Сумки через плечо: как носить без вреда для осанки

Современная женщина старается успеть все на свете. Нужно отвести детей в садик и школу, сходить на работу и заглянуть в магазин. Поэтому большинство девушек выбирают большую сумку, куда поместится всё. Врачи предупреждают, носить тяжести на одном плече небезопасно. Однако это не повод отказываться от сумки через плечо. Если соблюдать правила, ее можно носить без вреда для осанки.

## Как сумка через плечо влияет на осанку?



Мануальные терапевты уверены – любая женская сумка может нанести вред осанке, если ее неправильно эксплуатировать. Тяжелый груз на одном плече заставляет тело склоняться к доминирующей стороне.

*«Все, что связано с неравномерным распределением массы, по сути, приведет к плечевому мышечному дисбалансу, поскольку ваше тело компенсирует распределение веса», —* говорит доктор Джонатан Лири из округа Колумбии в США.

Казалось бы, стоит отказаться от симпатичных, женских изделий через плечо в пользу рюкзака. Однако есть несколько лайфхаков. Правильный способ носки позволит снизить нагрузку на спину без ущерба стилю.

1. Периодически убирайте все лишнее. Чем легче ноша, тем проще вам.
2. Перекидывайте ее с одной стороны на другую, как только почувствовали усталость.
3. Избегайте цепочек. Нет ничего плохого в том, что ремень вашей парадно-выходной сумки сделан из металла. Но если вы носите ее каждый день, присмотритесь к широким ремешкам. Они не впиваются в кожу и не утяжеляют изделие.
4. Выбирайте маленькие модели. В них поместится только самое необходимое и легкое.
5. Обратите внимание на четкую форму и прочное основание. В таких изделиях вес распределяется равномерно, и баланс вашего тела ничто не нарушит.

Перекиньте широкий ремень тяжелой сумки через плечо и отрегулируйте его, чтобы она не болталась. Это позволит мышцам нести большую нагрузку.

## Особенности сумок через плечо 2022



Сумки через плечо стали настоящим спасением для занятых людей. Они не слишком громоздкие, широкие и тяжелые. Руки остаются свободными, а вы можете отвечать на звонки, проверять сообщения, держать зонтик и нести что-то еще.

[millzkarta.ru/blog](https://millzkarta.ru/blog)

Женские сумки через плечо впишутся в любой стиль. В магазинах можно найти множество вариантов самых разных размеров, оттенков и дизайнов.

В 2022 году удерживают пальму первенства так называемые клатчи – элегантная модель, похожая на конверт. Они подходят и к офисному стилю, и к вечернему платью. В этом сезоне популярны полумесяцы и модели келли – так называются сумки с жестким каркасом, трапециевидной формой и плотным материалом.

## С чем сочетать?

Женская сумка через плечо подойдет к любому стилю и случаю:

- на работу;
- на прогулку;
- в театр;
- на светский раут;
- в школу или университет;
- на торжество.

Список можно продолжать бесконечно. Главное – подобрать подходящую форму. Например, женская сумка-планшет с широким ремнем вместит книги и документы. Она подойдет к джинсам с классической футболкой и кедам.

Ридикюлем называют женскую сумку, украшенную вышивкой. Он изящно дополнит шубу из меха и сапоги на высоком каблуке, как на фото.



Офисному костюму нужен яркий акцент? Подберите кожаный клатч сочных оттенков.

Отправляетесь на тренировку? Мессенджер вместит ключи, абонемент в фитнес-зал и кошелек. Она будет выглядеть уместно на фоне кроссовок и спортивного костюма.

Предстоит насыщенный день? Захватите сумку-почтальон. Ее назвали так из-за сходства с изделием для сотрудников Почты. Она прекрасно сочетается с пуховиком оверсайз и обувью на плоской подошве.

**Опрос.** А вы любите сумки через плечо?

- Да, не представляю свою жизнь без них.
- Нет, предпочитаю рюкзаки.
- По настроению. У меня нет особенных предпочтений.

## 10-образов с сумкой через плечо

Возьмите яркую модель на прогулку или свидание. В ней поместится самое необходимое. Повесьте через плечо и руки останутся свободны для объятий.



Монохромный комплект дополнит изящный аксессуар в тон. Неважно, какому цвету вы отдадите предпочтение: красный, хаки или лавандовый. В 2022 году это самый модный образ.





Очаровательная кросс-боди, так называют небольшой ридикюль на длинном ремне, идеальна для повседневных задач.



Собираетесь надеть строгий комбинезон в стиле милитари? Дополните стильный образ черной сумкой-келли с контрастной ручкой-поясом.



Свою изюминку в образ студентки внесет бежевая модель с заклепками.



Скромное, серое пальто согреет в осенний вечер. А яркая сумка прогонит хандру.



Рваные джинсы и белую футболку украсит красная модель с бахромой. Подберите помаду в тон и будете выглядеть великолепно.



Шуба из искусственного меха выглядит величественно. Чтобы не перегрузить образ, добавьте скромную сумочку.



В сумке-планшете поместятся книги и тетради, ноутбук и пара курсовых.



Возьмите маленький ридикюль на тонкой лямке, в театр или кино. Прохожие не смогут оторвать восхищенных взглядов.





Сумка через плечо уже несколько лет удерживает свои позиции в топе самых популярных изделий. Множество оттенков и моделей помогут скомпоновать идеальный образ без лишних усилий.

