

Дата: 09.09

Тема: Положення рук і пальців під час роботи. Умовні позначення.

***Робоче місце:***

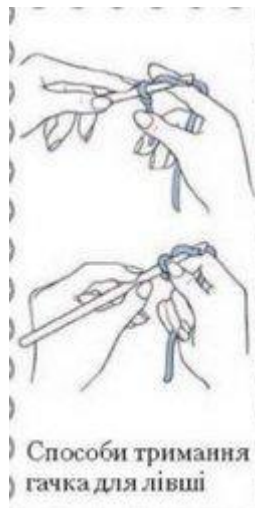
Стілець або крісло мають бути з твердим або напів м'яким сидінням і прямою спинкою. Бажано, щоб світло падало на руки зліва, зверху і ледве ззаду.

Сидіти при в'язанні треба так: нижній край лопаток упирається в спинку стільця, а поперек ледве відходить від неї. Ноги ставляться на підлогу, по можливості паралельно один одному, коліна злегка підведені (якщо стілець або крісло високі, покладіть під ступні ніг лавку або підставку).

***Положення рук:***

Отже, тепер необхідно пригадати, як користуватися гачком. Основним у цій справі є правильне й зручне тримання гачка в руці, що дасть можливість тобі не втомлюватися, а отримувати задоволення від цього виду рукоділля.

Якщо ти лівша, тримай гачок лівою рукою.



Спробуй різні варіанти тримання гачка, тоді сама зрозумієш, як тобі зручніше.

### **Як правильно тримати гачок**

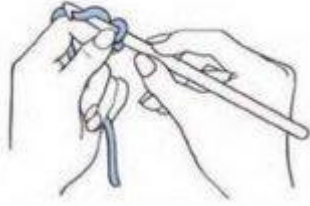
В'язальний гачок можна взяти як олівець або як ніж. Зазвичай вибирають той спосіб, який здається зручнішим і легшим. Який би спосіб ти не вибрала, головне, щоб гачок зручно лежав у руці й ти легко могла ніш в'язати.

Спосіб 1. «Ніж». Візьми гачок за щічки великим і вказівним пальцями, начебто ти тримаєш ніж.

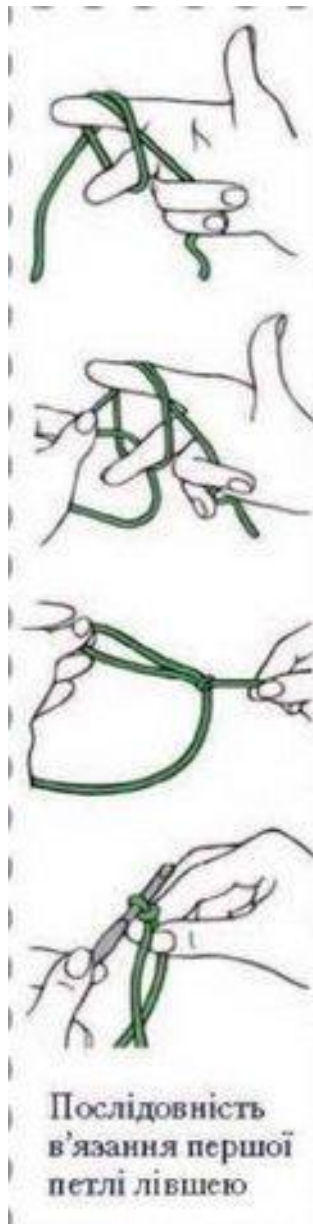


Спосіб 2. «Олівець». Візьми гачок за щічки двома пальцями (великим і вказівним) і поклади сам гачок на середній палець.

Перша петля - це старт, і без неї не можна почати в'язання. Майбутній виріб багато в чому залежить від того, як ти вив'яжеш першу петлю. Вона не повинна бути ні надто тугою (щоб не ускладнювати вив'язування наступної петлі), ні надто вільною (це призведе до спотворення речі на самому початку роботи).



УВАГА: нитка, що йде від клубка, називається робочою ниткою!



Спробуй зв'язати першу петлю.

Лікті притиснуті збоку до тулуба, плечі розпрямлені. Сядьте на декілька хвилин в таку позу, і ви відразу відчуєте, що набули поважного вигляду. У чому ж секрет впливу пози на поставу? У такій позі основне навантаження доводиться на м'язи – розгинання - підтримування відповідної пози. Ці м'язи виключно напружено працюють в так званому ізометричному режимі, тобто, по суті, щодня тренуються. У зв'язку з цим об'єм і сила м'язів - розгиначів, відповідальних, окрім всього іншого, за поставу, швидко збільшуються.

М'язи спини і попереку стають настільки сильними, що заважають жінці сутулитися, і вона вважає за краще зберігати хорошу поставу, тому що так зручніше.

Отже, поза - це основа основ, це фундамент гарної (або поганої) постави. Але для виправлення сутулості і поліпшення постави однієї пози недостатньо, тут без правильного чергування навантажень і відпочинку не обійтися. Без гарного відновлення, яке відбувається під час відпочинку, стомлення в м'язах, зв'язках і суглобах неминуче наводить до порушення постави.

Сидіти в правильній позі з гачком 10-15 хвилин з незвички не дуже затишно. Це і зрозуміло - наростає стомлення. Значить, необхідний відпочинок, але в даному випадку не простий, а активний.

Такий активний відпочинок по 5-6 хвилин на перших порах потрібний через кожних 10-15 хвилин для того, хто в'яже. Він може складатися з п'яти вправ, які виконуються по 45-50 секунд з 10-15-секундною перервою для відновлення дихання.

1. Рух на місці, високо піднімаючи ноги та енергійно махаючи руками.
2. Положення стоячи, руки опущені, ноги ширші за плечі, розігнути тулуб, піднімаючи руки вгору, а потім зробити по 3-5 нахилів, дістаючи руками підлогу: перед собою, справа і зліва від ніг.

3. Положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, виконувати поперемінно руками імітацію боксу з максимальними поворотами тулуба управо - вліво.




4. Положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки на стегнах, виконувати нахили корпусу в сторони з махом протилежною рукою над головою.


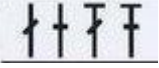
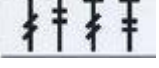



5. Положення стоячи, руки опущені, ноги на ширині плечей, максимально розслабити м'язи тулуба, рук і підводитися на шкарпетках, як би підскакуючи.

Спочатку доведеться постійно стежити за тим, як ви сидите. У міру освоєння правильної пози відчуєте, що вона стала для вас звичною і навіть зручною. З того часу можете не сумніватися, що те, що в'яже працює на вашу поставу, якщо... ви не забуватимете про відпочинок.

Оптимальним співвідношенням для в'язальників рахуємо таке: 40-50 хвилин роботи і 8-10 хвилин відпочинку, але активного.

#### Умовні позначення основних елементів в'язання гачком

Схематичне зображення	Назва	Скорочення	Кількість петель підйому
	Повітряна петля або петля підйому	пп	-
	Півстовпчик, з'єднувальний стовпчик, протяжка, зачіп, глуха або сліпа петля, прикріп	П/С або ЗСт	-
	Стовпчик без накиду	СБН, ст. б/н	1

	Півстовпчик із накидом, полуторний стовпчик, міцний стовпчик	ПС, Пст	2
	Стовпчик із накидом	СН, ст. з/н	3
	Стовпчик із двома накидами	С/2Н	4
	Стовпчик із трьома накидами	С/3Н	5
	Ланцюжок із повітряних петель (арка з повітряних петель)	Цифра -кількість петель	-
	Піко (3 повітряні петлі, 1 півстовпчик у першу повітряну петлю)	ЗПП, 1П/С у 1-шу ПП	-

У різних літературних джерелах ти зустрінеш різні умовні позначення. У таблиці наведені найпоширеніші умовні позначення, назви елементів в'язання та їх скорочення, що застосовуються під час в'язання гачком, подана кількість петель підйому для в'язання різних СТОВПЧИКІВ.

Використання схем значно полегшує в'язання виробів. Для того щоб уміти читати схеми в'язання гачком, необхідно знати основні правила. І хочемо тебе порадувати: це не просто, а дуже просто!