# 八种女生优美的坐姿

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-06-13

*八种女生优美的坐姿 女性坐姿，是影响女性形体美的一大要素。女性优雅的坐姿不仅能展现女性形体美，更能展现女性的优雅气质。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的八种女生优美的坐姿。希望可以帮助到大家! 八种女生优美的坐姿 1.标准式轻缓地走到座位...*

八种女生优美的坐姿

女性坐姿，是影响女性形体美的一大要素。女性优雅的坐姿不仅能展现女性形体美，更能展现女性的优雅气质。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的八种女生优美的坐姿。希望可以帮助到大家!

八种女生优美的坐姿

1.标准式轻缓地走到座位前，转身后两脚成小丁字步，左前右后，两膝并拢的同时上身前倾，向下落座。如果穿的是裙装，在落座时要用双手在后边从上往下把裙子拢一下，以防坐出皱折或因裙子被打折坐住，而使腿部裸露过多。坐下后，上身挺直，双肩平正，两臂自然弯曲，两手交叉叠放在两腿中部，并靠近小腹。两膝并拢，小腿垂直于地面，两脚保持小丁字步。

2.前伸式在标准坐姿的基础上，两小腿向前伸出两脚并拢，脚尖不要翘。

3.前交叉式在前伸式坐姿的基础上，右脚后缩，与左脚交叉，两踝关节重叠，两脚尖着地。

4.屈直式右脚前伸，左小腿屈回，大腿靠紧，两脚前脚掌着地，并在一条直线上。

5.后点式两小腿后屈，脚尖着地，双膝并拢。

6.侧点式两小腿向左斜出，两膝并拢，右脚跟靠拢左脚内侧，右脚掌着地，左脚尖着地，头和身躯向左斜。注意大腿小腿要成90度，小腿要充分伸直，尽量显示小腿长度。

7.侧挂式在侧点式基础上，左小腿后屈，脚绷直，脚掌内侧着地，右脚提起，用脚面贴住左踝，膝和小腿并拢，上身右转。

8.重叠式重叠式也叫 二郎腿 或 标准式架腿 等。在标准式坐姿的基础上，两腿向前，一条腿提起，腿窝落在另一腿的膝关节上边。要注意上边的腿向里收，贴住另一腿，脚尖向下。重叠式还有正身、侧身之分，手部也可交叉、托肋、扶把手等多种变化。二郎腿一般被认为是一种带有不严肃，不庄重的坐姿，尤其是女子不宜采用。其实，这种坐姿常常被采用，因为只要注意上边的小腿往回收，脚尖向下这两个要求，不仅外观优美文雅，大方自然，富有亲近感，而且还可以充分展示女子的风采和魅力。

女生坐姿注意事项

女性若坐姿不端，在别人的心目中会留下一个寒碜的印象。事实上，女性在日常生活中不了解坐的要领，易犯坐姿错误的不少。

平时坐在椅子上，身体可以轻轻贴靠于椅背，背部自然伸直;腹自然收紧，两脚并拢两膝相靠，大腿和臀部用力产生紧张感。与客人谈话时椅子坐得很浅，就显得你比较拘束。以脚用力着地来平衡身体，时间稍长就会觉得酸。这样坐背部微驼，下巴突出，体态也不美。不妨一开始你就坐得深一些，然后背部保持直立，膝盖并拢，这会使你显得优雅而又从容。

很多人坐下夹的时候喜欢将脚架起来。在社交场合，这一般被认为是不很礼貌的坐法。如果是积习难改，那一定要注意架腿方式：收拢裙口，遮掩到直至膝盖以下部分;支撑的脚不要倾斜，双腿内侧靠近，大腿外侧收紧;双手自然搭在腿上。这样可能还算是美观，能产生自然的美腿效应。

到新结识的朋友家去，不要一开始就靠在椅背上，或者很深地陷靠在沙发中。前者显得傲慢无礼，或显得太随便;后者则表现一种萎靡不振，缺乏生气。坐时要安详，自然地过渡到靠坐，长时间直坐之后，调整一下身体以坐得舒适点，这是自然的事，这并不影响仪表美。和朋友同坐一张沙发时，叠腿的姿势应该双方一致，均向内，最好是双腿并拢略略向朋友坐的一方倾斜，身体保持一定的弹性，调整臀部，略微侧身，显出亲切和蔼的姿态。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找