

BAB II KESEIMBANGAN VISUAL

A. Postur Tubuh

Postur tubuh yang benar sangat penting bagi penampilan diri secara perorangan dan memungkinkan gerakan-gerakan yang baik, luwes, tidak kaku dan enak dipandang. Postur tubuh yang baik adalah bagian penting dari penampilan visual seseorang dan penjagaan atau pemeliharaan tubuh. Dalam hal ini disiplin diri akan sangat membantu bagi perkembangan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Dengan postur tubuh yang benar ini, dapat memperbaiki bentuk tubuh, membantu mencegah kelelahan dan postur tubuh yang baik ini merupakan unsur yang sangat menentukan bagi suatu kepribadian yang tertib, tenang, menyenangkan dan menyehatkan.

Membahas masalah postur tubuh yang baik, erat hubungannya dengan kebiasaan-kebiasaan pada saat berdiri, pada saat duduk bahkan pada saat jongkok dan penggunaan alas kaki (sepatu atau sandal).

B. Posisi Berdiri

Cara berdiri dalam posisi yang benar, akan membantu menjaga otot-otot dan tubuh dalam kondisi yang bagus dan membantu membentuk kebiasaan-kebiasaan yang dapat membuat postur tubuh menjadi baik. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan pada saat berdiri atau juga pada saat berjalan dapat membantu menjaga lekukan tulang punggung menjadi baik, karena berat tubuh yang harus terbagi sama rata untuk mendapatkan keseimbangan tubuh.

Berikut adalah posisi berdiri yang baik :

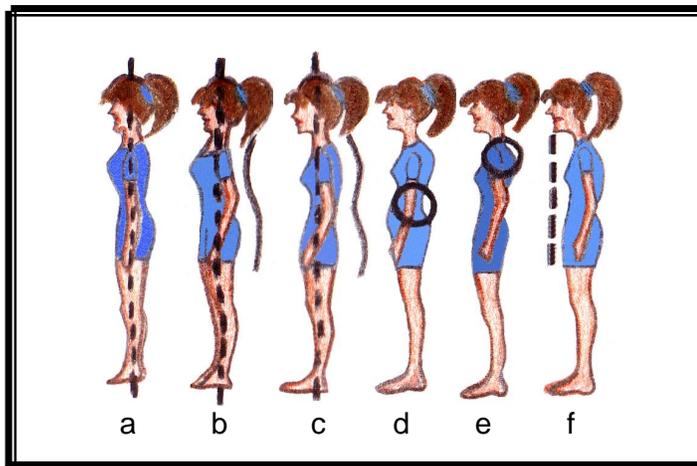
- a. Putarlah kaki kiri dengan sudut 45 derajat
- b. Arahkan kaki kanan ke muka dengan lurus
- c. Bengkokkan lutut kanan sedikit di atas garis lutut kiri
- d. Bengkokkan lutut kiri sedikit

Cara berdiri seperti ini, akan sangat membantu memberikan keseimbangan badan dan enak dipandang mata.

Beberapa kemungkinan dalam posisi berdiri, yaitu :

- a. Posisi yang baik yakni kepala tegak, dagu ditarik ke dalam, dada lurus, punggung serta bahu relaks dan perut agak ditahan.
- b. Posisi berdiri (sikap) yang kaku yang tidak baik dan tidak indah dipandang mata, posisi berdiri seperti ini hampir mirip posisi berdiri secara militer.
- c. Posisi berdiri (sikap) yang membungkuk, ini juga tidak indah dipandang mata.
- d. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* atau *lordosis* artinya bahu agak lebar terlalu gagah untuk penampilan wanita sehingga terlihat kurang luwes.
- e. Posisi berdiri (sikap) yang *hyphosis*, artinya bahu menunduk atau agak turun.
- f. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* disertai *hyphosis* atau dikenal dengan *scoliosis*

Posisi berdiri atau sikap ini dapat dilihat pada gambar berikut :



A. Posisi Duduk

Posisi duduk yang baik juga akan membantu dalam membentuk lekukan tubuh melalui tulang punggung yang pada akhirnya berdampak pada penampilan diri. Jangan biasakan duduk seperti jatuh di kursi. Geserlah tubuh dalam posisi duduk yang benar. Apabila tubuh bergeser ke belakang tariklah kedua tangan ke depan dan letakkan pada sisi ke dua paha.

Posisi duduk yang benar yaitu :

- Kaki rapat
- Lutu rapat
- Tempatkan kaki ke luar sedikit lebih jauh daripada lutut
- Alas kaki tetap pada lantai (tidak menggantung atau berjinjit)
- Jagalah badan tetap seperti pada posisi berdiri
- Bila kursi ada sandaran, punggung tegak dan menyentuh sandaran

Posisi duduk yang benar, penting untuk mencegah kelelahan pada umumnya dan ketegangan pada punggung. Duduklah dengan punggung yang lebih rendah terhadap kursi. Untuk mencegah ketegangan pada punggung sewaktu membaca atau menulis, duduklah menekan bagian belakang kursi.

Posisi duduk yang benar ini seperti dalam gambar berikut :

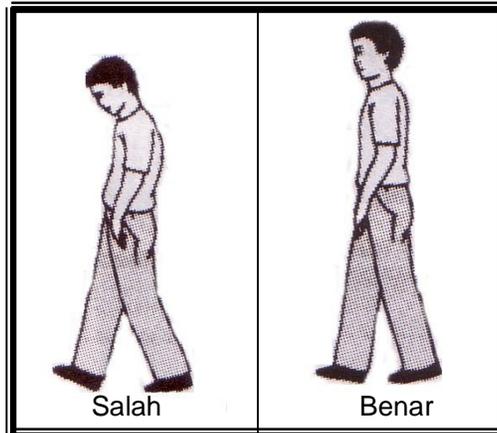


Posisi Duduk Salah



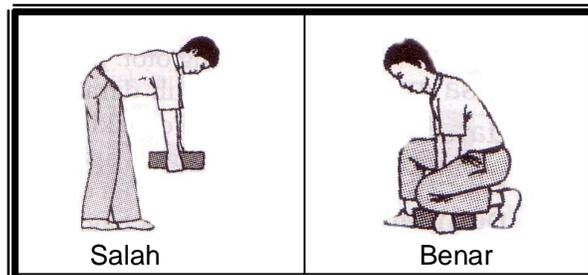
Posisi Duduk Benar

Di samping posisi berdiri dan posisi duduk yang benar, perhatikan pula posisi berjalan, yakni badan tegak dan kepala tidak menunduk, seperti pada posisi berdiri :

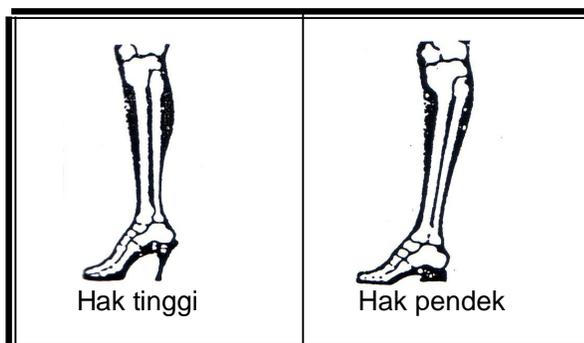


Posisi tubuh pada saat memungut sesuatu barang yang jatuh di lantai (posisi jongkok). Pada saat berjongkok :

- Tempatkan kaki pada sikap dasar
- Punggung tetap lurus
- Lutut dibengkokkan
- Angkat dengan otot-otot kaki dan pantat, tidak dengan punggung.



Dalam upaya membentuk postur tubuh yang baik, juga membantu mencegah terjadinya kelelahan, perhatikan penggunaan sepatu. Sepatu dengan hak yang tinggi sering mengakibatkan sikap tubuh kurang baik, mengakibatkan bentuk kaki juga kurang baik, tubuh tampak berat, terhempas ke depan, menegangkan kaki dan punggung dan badan terasa cepat lelah. Sepatu dengan hak yang rendah dan lebar dapat menopang badan, keseimbangan badan akan tetap terjaga, enak dipakai, tidak cepat lelah dan dapat memelihara sikap tubuh yang baik.



Kaki yang sehat akan mendukung postur tubuh dan penampilan yang baik serta menyenangkan. Bentuk kaki dapat diamati melalui lekukan (lengkung-lengkung) kaki pada bekas telapak kaki.

- a. Lengkung kaki yang normal, cirinya bekas telapak kakinya sempit di tengah dan lebar pada tumit serta jari kaki.
- b. Kaki yang lemah disebabkan oleh lengkungan kaki yang lemah pula, cirinya bekas telapak kakinya lebih lebar di tengah dari pada telapak kaki yang normal.
- c. Kaki yang papak atau telapak yang datar, cirinya meninggalkan bekas telapak kaki yang hampir sama lebarnya untuk seluruh bekas telapak kaki

Bentuk kaki dan bentuk telapak kaki ini dapat dilihat pada gambar berikut :

