Автор: admin
05.09.2014 10:10 -

Как носить каблуки?

Вот мы и дожили до весны. Снег растаял, тротуары высохли - самое время подумать о красивой обуви. Так как сегодняшний выпуск предназначен, в основном, для женской части нашей аудитории, то и речь свою поведем мы об обуви дамской.
По сложившейся российской традиции красивой у нас считают женскую обувь на каблуке. В этом есть немалая доля истины: высокий каблук зрительно удлиняет ногу своей обладательницы, делает ее походку более чувственной, желанной. Если же вспомнить, что весна - время обостренного желания изменить свою личную жизнь к лучшему, а погода позволяет не только более легкую обувь, но и мини-юбки, - то мужчин можно даже пожалеть. У них просто нет шансов уклониться от сезонного противостояния полов. Истина сия непостижимым образом известна всем особам женского полу от 15 лет и выше, что во многом определяет их весеннее обмундирование.

Но дамы постарше более опытны и знают, что носить каблуки нужно с умом, не злоупотребляя. Наш скелет не рассчитан на хождение «на цыпочках», смещенный при этом центр тяжести - совсем не безобидное неудобство. Чрезмерное увлечение ношением обуви на слишком высоком каблучке чревато многими неприятными последствиями, вплоть до грыжи межпозвоночных дисков и даже сугубо женских проблем.
И не берите в пример высказывания подруги, дескать, на каблуках она себя ощущает даже лучше, чем без них. Возможно, ей так действительно кажется, но: достигнуть этого она смогла, только «перестроив» свойства своего организма, натренировав нетипичные мышцы, ослабив те, что работают у «нормальных» людей. Все вышеперечисленные опасности остались при ней, а жизнь наша с вами кончается не завтра, еще будет время «собрать плоды» того, что заложили в неразумной юности.
Мы с вами - люди разумные, не хотим быть наивными жертвами гламурных журналов, придуманных исключительно с целью стимулирования жертв общества потребления.
Мы-то понимаем, что обувь должна быть, в первую очередь, комфортной, и лишь во вторую - красивой, модной, стильной. При существующем разнообразии предложений на рынке выбрать что-то, что обладает всеми этими достоинствами, не проблема.
Позвольте лишь дать вам несколько полезных советов, как это сделать:
1) Как ни странно, иногда обувь на тонком каблуке даже менее безопасна, чем обувь на высоком, но широком каблуке. Уж лучше купить пару изящных «лодочек на шпильке» для особо торжественных случаев. При всей своей вредности, украсят они вас куда как лучше.
2) Обувь вовсе без каблуков также не полезна, ибо она, в свою очередь, способствует развитию плоскостопия, заболевания совсем не безобидного, чреватого многими проблемами.
3) Для повседневной носки лучше приобрести удобную обувь на среднем устойчивом каблучке.
4) Очень подумайте, прежде чем соберетесь прикупить обувь на платформе. При такой форме подошвы основная нагрузка приходится на связки и сухожилия, что ведет к повышенной травмоопасности. Особенно для детей. Кстати, если вы подбираете обувь

для детской ноги, постарайтесь не злоупотреблять открытой пяткой. Нога ребенка еще не сформировалась, и лишняя поддержка ей не помешает.
Надеемся, что наши советы помогут вам усилить красоту, сохранив при этом здоровье.

Автор - **Елена Петрова**
Источник