

كيف تكتشفين الحذاء المناسب لقدمك؟

أصبح انتعال الكعب العالي من اساسيات الإطلالة لكل امرأة، ولم يعد يقتصر فقط على المناسبات والإطلالات الرسمية بل دخل الى الحياة اليومية لكل فتاة.

تجد الكثير من السيدات صعوبة بإنتعال والمشي بالحذاء ذات الكعب العالي، لكن ما نجهله ان مرونة الكاحل هي التي تؤثر على نوعية الحذاء المناسب لكل شخص. ذلك لأن الكعب العالي يفرض على الجسم وضعية غير صحية ما يستوجب إمالة الظهر الى الخلف مع إبراز المؤخرة الأمر الذي يمكن ان يسبب آلاما في أسفل الظهر ويسمح لأصابع القدم ان تندفع إلى مقدمة الحذاء العالي.

وإذا كنت حائرة بأمرك في ما يتعلق بالحذاء المناسب لك أكان ذات كعب عال او مسطح، اليك في ما يلي تمرين يساعدك في هذه المهمة:

1- قومي بالجلوس واحرصي على ان يكون ظهرك مستقيم على كرسي ذات قاعدة مسطحة.

2- ارفعي احدى ساقيك بشكل مستقيم الى الأعلى، وضعي القدم الأخرى على الأرض بوضعية الإسترخاء.

3- قومي بإرخاء قدمك وكاحلك مع الحرص على إبقاء ساك مرفوعة بشكل مستقيم.

4- في حال لاحظت ان قدمك تتجه نحو الأسفل بارتياح وتمكنت من تحريكها بسهولة إلى الأعلى والأسفل، إذا يمكنك انتعال الكعب العالي براحة، أما في حال بقيت قدمك وأصابعك مرفوعة باتجاه الأعلى فالأحذية المسطحة هي التي تناسبك.

إذا، تمرين بسيط وسهل يسمح لك بالتعرف على نوعية الحذاء الذي ينصح بإنتعاله ولكن هذا لا يعني انه هو المعيار الوحيد الذي يجبرك على انتعال نوع محدد من الحذاء بل على العكس إذا كنت من اللواتي تنتعلن الكعب العالي بشكل دائم عليك ان تنتبهي وتوازني بين ارتدائه وانتعال الأحذية المسطحة كي تحافظي على صحتك من امكانية الإصابة بأوجاع في الظهر.

وفي الختام، هذه النصيحة موجهة الى كل سيدة تفضل انتعال الكعب العالي بشكل يومي أن تختاره بطول 3 إنشات لا أكثر!