

نصائح للسير بالكعب العالي

يعتبر ارتداء الكعب العالي من أهم ما يبرز جمال المرأة ويعكس أناوتها، إلا أن الكثير من السيدات يعاني من مشكلة في السير بالكعب العالي.

ولكي تشعري بالثقة أثناء سيرك بالكعب العالي إليك هذه النصائح التي ستساعدك حتماً في الأمر:

يوجد هنالك أمر أكثر سخريّةً للرجل من امرأة ترتدي كعبًا عالٍ دون قدرتها على السير به بمتاليّة، فترنج هنا وتسقط هناك بطريقه مثيرة للضحك.

- السير بخطوات صغيرة: حافظي على ثبات ركبتيك فهذا سيجعلك تبدين انيقة وواثقة الخطوات.
 - ظهرك مستقيم: إذ إن وقوتك تنعكس على مظهرك، لذلك أجيuli ذقنك موازياً للأرض، هذا ما سيجعل عضلات بطنك تشتّد، هذا وسيري بخط مستقيم بشكل أن تكون قد ميلك أمام بعضهما البعض.
 - جربى الكعب العالي: من المهم جداً أن تتبعودي على إنتعال الكعب العالي في المنزل قبل الخروج به، وذلك لكي تتعودين على الحذاء.
 - اختارى القياس المناسب: لكي تسيرين بشكل طبيعي ولا تتعرضين للإحراج، احرصي على اختيار المقياس الذي يناسب قدمك.
- ومن المهم جداً أن تنوعي في إنتعال الأحذية بحيث لا تكون كلها ذات كعب عال أو مسطحة.