

نصائح للسير بالكعب العالي

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

ولكي تشعري بالثقة أثناء سيرك بالكعب العالي اليك هذه النصائح التي ستساعدك حتما في الأمر:

يوجد هنالك أمر أكثر سخريةً للرجل من امرأة ترتدي كعبًا عالٍ دون قدرتها على السير به بمثالية، فتترنح هنا وتسقط هناك بطريقة مثيرة للضحك.

- السير بخطوات صغيرة: حافظي على ثبات ركبتيك فهذا سيجعلك تبدين انيقة وواثقة الخطوات.
 - ظهرك مستقيم: إذ إن وقفتك تنعكس على مظهرك، لذلك اجعلي ذقنك موازيا للأرض، هذا ما سيجعل عضلات بطنك تشتد، هذا وسيري بخط مستقيم بشكل أن تكون قدميك أمام بعضهما البعض.
 - جربي الكعب العالي: من المهم جدا ان تتعودي على إنتعال الكعب العالي في المنزل قبل الخروج به، وذلك لكي تتعودين على الحذاء.
 - اختاري القياس المناسب: لكي تسيرين بشكل طبيعي ولا تتعرضين للإحراج، احرصي على اختيار المقياس الذي يناسب قدمك.
- ومن المهم جدا أن تنوعي في إنتعال الأحذية بحيث لا تكون كلها ذات كعب عال أو مسطحة.