

حيل لإرتداء الكعب العالي من دون تعب

قللي من طول الكعب العالي:

تحبين الكعب الأسود المثير ولكنك تعانين من صعوبة في التحرك حين ترتدينه؟ عليك عزيزتي التوضيعة بالقليل من طولك الاصطناعي، وطول الكعب، لتتمكنين من المشي بسهولة وأناقة.

■ غيّري طريقة المشي حين ترتدين الكعب: تختلف طريقة ارتداء الكعب العالي عن الأحذية الرياضية. فالطريقة الصحيحة للمشي في أحذية الكعب العالي تكمن في إبقاء رأسك وعمودك الفقري مستقيمين، كما لو كان يتم حملك بسلاسل من الأعلى. حين تمشين، استخدمي الوركين للمشي وارفعي ساقيك إلى الداخل مع كل خطوة تخطينها. فيجب أن تكون خطواتك خفيفة كالريشة، ولا يجب أن تبدين وكأنك تحاولين إنقاذ نفسك من السقوط.

■ ارتاحي قليلاً ولا ترتدين الكعب باستمرار: لا يوصي الخبراء بارتداء الكعب العالي لأكثر من يومين على التوالي، مع ما لا يقل عن استراحة ليوم واحد بعدهما. إذا أردت ارتداء الكعب العالي جداً بأناقة، فعليك إعطاء الوقت لقدميك لترتاح.

■ ارتدي الأحذية التي تحتوي على الأشرطة: هل لاحظت كم هو محبط أن تتعامل مع انزلاق قدميك من حذائك؟ والأسوأ من ذلك، الأحذية الواسعة غالباً ما تجبرك على جرّ قدميك في محاولة لمنعهم من الانزلاق. فالحلّ يكمن بالكعوب مع الأشرطة على الكاحل أو القدمين.

استخدمي الجوارب اللاصقة: تباع في الصيدليات وعبر الإنترنت، يمكنك قصها وتخصيص شكل من هذه الجوارب لتغطية أي مناطق متضررة في قدميك. إنها قوالب على شكل قدميك مفعولها أفضل من الضمادة، وعلى عكس الضمادة، لن تؤذي كاحلك بعد نصف يوم من المشي بالكعب العالي.

■ ارتدي حذاءً واسعاً: عندما تتورم قدميك من المشي بالكعب العالي، لذا توقفي عن ارتداء الأحذية الضيقة التي تمتلكينها. اختاري بين أخذها إلى السكّاف ليوسّعها، أو شراء مكبّر أحذية الكعب العالي.