

Удобная обувь на каблуках. Как сделать правильный выбор?

Вот иду я красивая по улице, а все встречные ребята так и столбенеют, а которые послабее так и падают, падают, падают и сами собой в штабеля укладываются ...
(с) х/ф «Девчата»

Практически каждая представительница прекрасного пола мечтает выглядеть привлекательно и женственно. На какие только ухищрения не идут: брови корректируют, муки эпиляции терпят, время драгоценное на боевую раскраску тратят...

В создании чарующего образа каблуки играют далеко не последнюю роль: попробуйте плавно двигать бедрами в такт походке, если на ногах валенки или пляжные сланцы! Такое доступно только профессиональным моделям, не один год оттачивавшим свое искусство на подиуме. А что же делать нам, офисным работникам, домохозяйкам, консультантам и всем женщинам, кого не коснулась подобная практика, но выглядеть элегантно хочется?

При выборе обуви на каблуках, прежде всего, обращайте внимание на **колодку**. В обуви должно быть удобно! Вы ведь не хотите перевоплотиться в Русалочку из сказки Андерсена, каждый шаг которой доставлял ей нестерпимую боль? К сожалению, удобство колодки сложно определить невооруженным глазом.

Обязательно наденьте выбранные туфли, пройдите в них по залу: если будет явный дискомфорт, лучше отказаться от такой пары, отбросив мысль «авось привыкну». Обговорите с продавцами возможность обмена пары на другую модель в течение 2-3 дней, если на примерке в домашних условиях поймете, что колодка все-таки не ваша (разумеется, пообещав вернуть обувь в том же состоянии, что купили). И запомните, что высота каблука не всегда определяет удобство колодки. Ноги могут уставать и на 4-5 сантиметровом каблучке, если производитель неправильно рассчитал нагрузку на стопу.

Следующий важный критерий: **высота каблука**. Оптимальным считается диапазон 3-7 см. С удобной колодкой эти границы могут раздвигаться до 10 см «чистой» высоты каблука. Ведь иногда производители увеличивают каблук, добавляя спереди небольшую

платформу, чтобы и покупательницы казались выше, и их ножки не уставали. На стилетах со шпилькой высотой более 12 см вы будете выглядеть сногшибательно и сексуально. Но будьте готовы к тому, что проходить в них более 1-2 часов не сможете, а в будущем это пристрастие откликнется серьезными проблемами со стопой, вплоть до деформации костей. Вряд ли кратковременный выход стоит таких многолетних жертв.

Переходим **к носку обуви**. Часто при покупке об этом забывают, впоследствии сокрушаясь о неудобстве модели. При ношении каблуков основная нагрузка приходится на переднюю часть стопы. Пальцы, зажатые в тиски обуви с узким носом или упирающиеся в носок, вряд ли будут чувствовать себя комфортно. И будьте уверены, что отплатят вам за такое пренебрежение как минимум мозолями. Прибавьте сюда усталость стопы, проблемы с ногами в будущем, постоянно рвущиеся чулки – приятного мало.

Слегка закругленный носок со свободным пространством спереди, либо зауженная классическая форма с достаточным простором в области пальцев решат эту проблему. Если на носке есть вырез, то он не должен быть слишком глубоким, чтобы пальцы не выезжали вперед, за пределы подошвы.

Внимательно изучите **материал**, из которого сделана обувь. Не экономьте на кожаных изделиях! Синтетика не будет столь долговечна, плохой воздухообмен в обуви создаст лишние неудобства. Имейте в виду, что лаковая кожа растягивается сложнее. Это означает, что не всегда глянцевые туфли сядут точно по ноге, и радость от покупки омрачится дискомфортом при ношении. Замша и нубук достаточно мягкие и податливые материалы, но и ухаживать за ними придется тщательнее. Если вы за рулем, имейте в виду, что задник на замшевой обуви стирается быстрее.

Старайтесь покупать обувь с наборным каблуком, не обтянутым кожей. Наши дороги далеки от совершенства, и многочисленные ямки, неровности так и ждут новых жертв. Ободранные каблуки выглядят неэстетично, начисто смазывая впечатление от продуманного образа.

Обратите внимание на столь популярные сейчас модели с танкеткой и платформой. Зачастую они удобнее высоких шпиль и более устойчивы. Обязательно смотрите, чтобы подошва была гибкая. Некоторая обувь на сплошной платформе из-за жесткой, почти деревянной подошвы, фиксирует стопу только в горизонтальном положении, лишая ее

Удобная обувь на каблуках

Автор: admin

10.12.2012 13:25 -

возможности изгибаться при ходьбе. В таком случае о летящей походке и комфортном шаге можно забыть.

Удобная обувь – это не обязательно шлепки, спортивные кроссовки, балетки или бабушкины мокасины. К счастью, канули в Лету времена тотального дефицита, и ассортимент современных магазинов впечатляет. Надеюсь, что эти нехитрые советы помогут вам выбрать комфортную обувь на каблуке, которая будет радовать вас долгое время.

Автор - **Ирина Матвиенко**

[Источник](#)