

Выбор обуви — это, безусловно, вопрос личных предпочтений. Но все же есть базовый набор тех вещей, которые пригодятся каждой женщине. Если речь идет про сапоги, то такой базовый набор включает одну модель на устойчивом каблуке, одну на плоском ходу и какие-нибудь сапожки для нарядных образов. Они могут быть на шпильке, тоже на устойчивом каблуке, на танкетке — важно лишь, чтобы выглядели такие изделия красиво и сочетались с платьями, женственными пальто.

Сапоги на устойчивом каблуке: обязательны для любительниц высокой обуви

Часто девушки и женщины совершают одну ошибку. Летом и в межсезонье они бегают на высоких каблучках, но когда приходят холода, переобуваются во все плоское. Специалисты рекомендуют поддерживать приблизительно одинаковую высоту (или чередование разной обуви) всегда. Дело в том, что за три зимних месяца ноги на плоском сильно отвыкают от каблука. В итоге весна становится временем серьезной нагрузки на позвоночник и спину в целом. Вскочив вновь на шпильки и танкетку, женщина подвергает организм серьезному стрессу. Повторяясь год за годом, этот стресс ничего хорошего не приносит. Куда правильнее даже зимой носить каблук, хотя бы периодически. Тем более высоких сапог сейчас огромное количество. По ссылке <http://step.mk.ua/zhenschinam/obuv/sapogi> можно присмотреть немало интересных моделей.

Если же женщина всегда ходит на плоском, сапоги на каблуке явно будут лишними в гардеробе. Однако надо помнить, что совсем ровная поверхность для стопы очень нежелательна. Идеальный вариант, когда пятка приподнята по отношению к носку на 2-4 сантиметра. Такого эффекта можно добиться, просто выбрав приподнятую сзади подошву.

Сапоги на плоском

Даже ярые любительницы каблуков должны иметь хотя бы одну пару устойчивых, надежных сапог. Их целесообразно надевать, если на улице очень скользко, слишком ветрено или много снега. Как только погода не радуется своим спокойствием, стоит отложить шпильки и даже устойчивый каблук до лучших времен. Травмы от падений на неудобной обуви — это не такое редкое явление, чтобы его можно было игнорировать.

Выбирая любые сапоги, надо останавливаться только на тех вариантах, которые хорошо

сидят на ноге. В случае с каблуком и танкеткой сапог в области щиколотки должен хорошо прилегать — это поможет добиться устойчивости и тоже снизить риск травмы. Также специалисты рекомендуют приобретать только изделия из качественных материалов (кожа, замша) — они позволят всегда чувствовать себя комфортно.