
10 Consigli per Camminare Comoda sui Tacchi Alti



di Annalisa Tampellini

www.tentazioneshop.it



Indice Cliccabile

Cosa Imparerai Leggendo Questa Guida	1
1. Trova il Tacco Ideale per Te	3
2. Scegli il Numero Giusto	9
3. Individua il Modello Adatto	13
4. Impara Come Camminare sui Tacchi	22
5. Allena i Giusti Muscoli	26
6. Riposa e Rivitalizza Gambe e Piedi	32
7. Alterna le Scarpe Durante la Settimana	37
8. Prova Plantari Personalizzati	40
9. Esercitati	46
10. Scopri i Supporti Per un Sollievo Immediato	51
Chi Sono	57
Ricevi le Prossime Guide.....	58
Photo Credits	59

Cosa Imparerai Leggendo Questa Guida



Ho scritto questa guida per condividere con te alcuni trucchi di sicuro successo trovati e provati “*strada facendo*” da noi stessi in negozio. Proprio quelli utilizzati dalle nostre clienti per camminare comode e disinvolte sui tacchi alti.

Questa guida nasce per te. Ricorda che la pratica e l’esercizio sono di grande aiuto. Non demordere.

Sono certa che grazie a qualche consiglio mirato e specifico riuscirò ad aiutarti a farti sentire più comoda nell’usare il tacco e ovviamente a trarre la massima soddisfazione nel farlo.

Le décolleté slanciano le gambe e rendono la camminata sensuale e leggiadra, per questo sono considerate senza ombra di dubbio le icone numero uno della femminilità.



Alzi la mano la donna che sa resistere al fascino di un bel tacco 12 e alla sensazione di sentirsi '*femme fatale*' persino nel tempo libero.

La scarpa décolleté è l'accessorio fondamentale sotto un bel vestito elegante, così come il mezzo più potente per trasformare un abbigliamento informale in qualcosa di originale e grintoso.

Ci sono donne che si muovono con disinvoltura e naturalezza sui tacchi, quasi come se fossero il naturale prolungamento del piede, altre invece, che non riescono seppur sforzandosi, a sentirsi a loro agio con questo tipo di calzature.

1. Trova il Tacco Ideale per Te



Quando infili il piede in una scarpa col tacco il corpo cambia fisiologia con due effetti immediati:

1. **L' accorciamento del tendine d'achille.**
2. **Il trasferimento del 80% del peso corporeo** sulla pianta e sulla punta del piede.

Il tendine d'achille è inserito nella parte posteriore del calcagno ed è il tendine più forte e grosso del corpo. Può infatti permettersi di ricevere uno stress di carico durante la camminata di quasi quattro volte il nostro peso, e di quasi otto durante la corsa.

Rilassandosi e di conseguenza restringendosi, il tendine d'achille perde col tempo la naturale elasticità rischiando di diventare il colpevole numero uno di dolore ai polpacci durante l'uso di scarpe troppo basse (*come ad esempio le ballerine*) o di qualsiasi altra calzatura.

Per questo ti consiglio di non usare i tacchi per troppe ore di seguito, e di non esagerare utilizzando altezze di tacco inadatte a te. Ad aggiungere centimetri penseremo in seguito, non temere.

Se vuoi imparare ad essere comoda camminando con scarpe décolleté è importante che tu conosca la tua personale fisiologia. Ovvero quanto riesci ad inarcare il piede senza soffrire.



Pensa al movimento dei ballerini che si mettono sulle punte, solo che nel tuo caso è sufficiente alzarti tenendo appoggiati i metatarsi (ovvero la pianta del piede) e facendo attenzione a non piegare le ginocchia. Questa è la tua base di partenza ideale per iniziare ad esercitarti senza soffrire.

A questo punto in maniera molto naturale ti consiglio di iniziare col scegliere tacchi non molto alti e possibilmente dalla forma larga e comoda. In questo modo l'appoggio di cui potrai beneficiare sarà molto più stabile e adatto anche alle meno esperte.



Scarpa col plateau di Guess Ansina Nudo

Se sei una di quelle donne, e siamo in tante, che ama portare solo i tacchi dalla forma sottile e slanciata, puoi sempre trovare una buona soluzione nelle scarpe con il plateau.

Grazie al rialzo di cui sono dotate sotto la pianta del piede infatti, riducono notevolmente l'impatto del nostro peso sul terreno, donandoci la sensazione di arrivare a fine giornata meno stanche e senza troppi dolori fastidiosi ai piedi e alle gambe.

Le scarpe con la zeppa invece, possono essere la tua ancora di salvezza se sei completamente disabituata a portare il tacco.



Sandalo con zeppa *di* Nero Giardini 720 Cuoio

Riescono infatti a farti sentire a tuo agio sulla calzatura con il rialzo come se indossassi una [sneaker](#), grazie a fondi spesso leggerissimi e molto ammortizzati.

Saranno le tue fedeli alleate per “*riprendere*” o “*acquistare*” dimestichezza con tacchi più o meno alti.

La scelta di modelli realizzati in materiali e pellami morbidi, dotati di sottopiedi soffici o con fondi rifiniti in gomma antiscivolo, è ovviamente importante. Sia per chi usa spesso il tacco alto , sia per chi si avvicina “*in punta di piedi*” a questo affascinante mondo e desidera farlo in comodità e sicurezza.



La regola d'oro è di non strafare, andare sempre per gradi aumentando l'altezza del tacco poco per volta, in base alla confidenza che acquisteremo.

Seconda regola, non meno importante: ascoltati.

Non tutte le giornate sono uguali e non sempre siamo allo stesso modo carichi di energie.

Scegli il tacco da utilizzare rispettando il tuo corpo e il tuo livello di stanchezza.

In questo modo sarai sicura di non rischiare di farti male e assaporando a pieno le tue conquiste.

Non sei wonder-woman, o almeno non sempre.



Riepilogo dei punti chiave

Come Trovare il Tacco Ideale - Come Fare:

1. **Misura** l'altezza ideale per te.
2. **Non strafare** e non indossare le scarpe col tacco troppe ore di seguito.

2. Scegli il Numero Giusto



Sei alla ricerca di una nuova décolleté, o scarpa col tacco da aggiungere alla tua scarpiera?

Ottima idea, come sai bene per noi donne non sono mai abbastanza.

Il primo consiglio utile che ti do è, se possibile, di provarti le scarpe nei negozi di pomeriggio inoltrato. A fine giornata infatti, i liquidi organici tendono ad accumularsi verso il basso, e maggiormente (*chi più, chi meno*) nelle caviglie e nei piedi rendendoli più gonfi e appesantiti.

Se la scarpa che stai indossando la sera ti calza bene, sicuramente la troverai comoda anche di giorno, quasi un pò larga, evitando così il rischio di aver acquistato (*a piede troppo riposato*) una calzatura che, sembrava giusta per il tuo piede, ma che riprovata alla sera risulta stretta e piccola.

In questo modo eviterai la formazione di fastidiosi calli e vesciche, e di dover rinunciare ad usare le tue scarpe preferite.

Ricordati di provare sempre entrambi i piedi in quanto avrai notato che ognuno di noi li ha lievemente diversi (*così come accade con le mani*). Abbiamo tutti una naturale asimmetria, e proprio per questo, è meglio che tu sia sicura che sia il piede destro che il sinistro ti calzino bene nella taglia che hai deciso di acquistare.

Assicurati che rimanga circa un centimetro di spazio dalla fine del tuo dito più lungo alla parte finale della scarpa. In questo modo la pianta del piede non si ritroverà nella parte più stretta della scarpa.

Nel caso in cui tu ti stia provando una scarpa a chanel (*ossia una décolleté aperta nel tallone*) o un sandalo, stai attenta agli spazi vuoti davanti e dietro il piede.



Il tallone deve appoggiare comodamente senza fuoriuscire e anche le dita del piede devono rimanere all'interno della forma della scarpa.

E' importante accertarsi che la lunghezza e la dimensione della pianta siano giuste, sia perchè il risultato sia esteticamente piacevole alla vista, sia per evitare di indossare modelli inadatti alla forma del tuo piede.

Valuta quindi con attenzione il modello che fa più per te.



Riepilogo dei punti chiave

Scegliere il Numero Giusto - Come Fare:

1. **Provat**i le scarpe di pomeriggio inoltrato.
2. **Ricordati** di provare sempre entrambi i piedi.
3. **Controlla** che resti un centimetro tra il tuo dito più lungo e la parte finale della scarpa.

3. Individua il Modello Adatto



Scegli con cura ed attenzione la tua nuova scarpa.

In commercio puoi trovare diverse varietà di scarpe col tacco, il che rende molto divertente ma anche arduo scegliere quella che fa al caso tuo.

Sono qui per aiutarti a rendere tutto più semplice.

Eccoti qualche pro e contro in merito alle varie categorie di scarpe con il tacco che puoi trovare in commercio:



Scarpa con cinturino a T
di Nero Giardini 261 Nero

a) Francesine, scarpe chiuse e sandali con tanti cinturini: Ideali per tenere il piede fermo e ben saldo durante la camminata.

Sono perfette per te che desideri sentirti sicura e per chi ha il problema del piede magro. Grazie a lacci e cinturini infatti, si evita il normale slittamento del piede verso la punta della scarpa.

Considera la possibilità di acquistare un numero in più del tuo. Quando c'è poca differenza tra il numero che compri di solito e quello appena un pò più grande, questo stratagemma ti consente di non costringere le dita in una pianta stretta e di dargli maggiore mobilità. Eventualmente potrai sempre utilizzare, al bisogno, diversi trucchetti per rimpicciolirle un pò (leggi: "[Supporti utili per un sollievo immediato](#)").

L'unico inconveniente di questo tipo di calzatura, potrebbe essere che, trattandosi di modelli piuttosto chiusi, spesso non slanciano moltissimo la gamba.



Scarpa con la zeppa di
Nero Giardini 8281 camoscio
blu

Sono perfetti utilizzati con un jeans stretto o con un pantalone elegante che si appoggia delicatamente fino a metà tacco.

b) Scarpe con la zeppa: Ideali se vuoi abituarti gradualmente al tacco, o semplicemente se hai bisogno di una calzatura che ti garantisca di essere alta e comoda per tante ore al giorno.

Se sai che dovrai stare fuori per parecchio tempo e camminare a lungo, grazie a una décolleté o a un sandalo con la zeppa, non avrai bisogno di portare con te il famoso asso nella manica che ogni donna conosce bene: la scarpa di scorta.

In questo caso l'unico contro è che non si addicono ad essere utilizzate per serate importanti o in abbinamento con abiti molto eleganti.



Scarpa décolleté di
Guess Fiala Bianco

c) Décolleté: Il massimo della femminilità. Al momento dell'acquisto verifica che ti aderiscano bene al piede, in questo modo le sentirai più sicure e ferme.

Non dimenticare che per sentirti comoda devi scegliere l'altezza di tacco giusta per te (leggi: "[Trova il tacco ideale per te](#)"). In caso contrario possono rivelarsi la categoria che fa più soffrire i [metatarsi](#).

Questo accade perché avendo la suola sottile costringono la scarpa a piegarsi mentre accompagna il tuo piede durante la camminata. Inoltre gli snodi dei metatarsi vengono schiacciati insieme ai ricettori di pressione situati sotto la pianta del piede.

Se non lo sapevi infatti, quando indossiamo una scarpa alta appoggiamo sulla pianta quasi tutto il nostro peso (l'80%).

E' quindi facile comprendere il motivo della sensazione di dolore che provi nell'indossarle, soprattutto se per la gioia del nuovo acquisto non resisti dal portarle "nuove" per tante ore di seguito.

Le décolleté hanno però il pregio di essere adatte a quasi qualsiasi tipo di abbigliamento, dall'elegante al casual, con un'abito, come con un jeans e una semplice t-shirt.

d) Scarpe e décolleté con plateau: Gli stilisti negli ultimi anni hanno riproposto il plateau, ovvero quella zeppina posizionata sotto la suola (a volte, anche a scomparsa all'interno della [tomaia](#) della scarpa) di altezza variabile da mezzo centimetro fino a raggiungere altezze esagerate. In genere però, si aggira attorno ai 2-3 cm.

Prezioso alleato delle donne, il plateau si è dimostrato poco alla volta come un grande amico di noi tutte, ma soprattutto delle fanatiche dei tacchi alti.

E' proprio grazie alla sua presenza infatti, che puoi salvaguardare il metatarso da possibili dolori, e lanciarti su altezze che prima non avevi mai neppure preso in considerazione. Il piede è molto più riposato, e questo accade perchè la piccola zeppa riduce notevolmente l'impatto del peso sulla pianta del piede e l'attrito con il terreno.



Decolletè a chanel con plateau di Cafè Noir HH512 Taupe



Anche camminare su pavimenti di ghiaia e ciottoli sarà un “*gioco da ragazzi*”.

L'unico disagio che puoi incontrare deriva dal fatto che, ovviamente, il rialzo rende il fondo della scarpa poco flessibile, quindi i movimenti saranno un pò più rigidi all'inizio.

Ma non temere, si tratta solo di un disagio momentaneo, che potrai facilmente eliminare facendo un pò di pratica.



Un consiglio valido che do a tutte le clienti e che desidero condividere anche con te, è di far risuolare le scarpe dal tuo calzolaio di fiducia appena le acquisti. In morbida para o gomma sottile sono le soluzioni ideali. In questo modo le proteggerai da una rapida usura e dagli agenti atmosferici.

Questa accortezza, insieme a quella di sostituire i sopra-tacchi originali in plastica dura con gomma morbida aumenterà il tuo senso di sicurezza nell'indossare le scarpe alte. Riuscirai infatti a percepire una maggiore aderenza al suolo, qualsiasi sia la superficie che calpesterai, e ciò ti farà sentire molto più a tuo agio.

Non importa che si tratti di décolleté, scarpe francesine o di un genere di calzatura in particolare.

Questo tipo di modifica è molto importante soprattutto quando la scarpa è realizzata con il fondo di cuoio (*che da nuovo risulta scivoloso*) e quando i tacchi sono molto sottili o di piccole dimensioni.

Ultimo dettaglio ma certamente non meno importante: è normalissimo che tu sia impaziente di sfoggiare le tue nuove scarpette anche la sera stessa in cui le hai acquistate, ma ricorda di non utilizzarle mai per troppe ore di fila.

Usale in maniera graduale, indossandole anche solo mezzora in casa. Così facendo i materiali utilizzati per la realizzazione della scarpa si adatteranno a poco a poco al tuo piede prendendone la forma e ammorbidendosi grazie al suo calore.

Ricorda: è sempre la scarpa che deve adattarsi al piede... mai il contrario.



Riepilogo dei punti chiave

Individua il Modello Adatto - Come Trovarlo:

1. **Scegli** tra i vari generi di calzature a tua disposizione.
2. **Risuola** la scarpa e sostituisci i sopra-tacchi con materiali antiscivolo.
3. **Abituati** gradualmente prima di utilizzarlo molte ore di seguito.

4. Impara Come Camminare sui Tacchi



Hai imparato prima ad andare a quattro zampe, poi a stare in piedi, a camminare, ad andare in bicicletta e poi *'forse'* anche a nuotare.

Imparare a camminare sui tacchi nel modo più veloce e comodo sarà solo un piacere grazie a qualche piccolo consiglio utile per esprimere la tua femminilità.

La scrittrice e filosofa francese [Simone de Beauvoir](#) sosteneva che c'è una cosa che non devi mai dimenticare: *"donne non si nasce: si diventa"*.

Innanzitutto prendi coscienza dei tuoi movimenti, concentrandoti prima nel mandare in avanti un piede e poi l'altro, simulando un'ipotetica linea retta davanti a te. Lascia poi il bacino e le anche liberi di ondeggiare in maniera naturale, senza esagerare ovviamente.

In questo modo scaricherai il peso del corpo ad ogni passo, prima su una gamba, poi sull'altra. Durante la camminata devi sentire il peso appoggiarsi sull'anca, passo dopo passo, attraverso il movimento delle gambe sul bacino.

Tieni la testa e il mento dritti e lo sguardo alto davanti a te e parti senza scatti, mantenendo un'andatura tranquilla.

Devi aspirare ad ottenere una camminata che risulti fluida ed elegante.

Nel camminare cerca sempre di appoggiare prima il tacco e poi la punta della scarpa. Chi fa il contrario finisce con l'acquistare una camminata veramente antiestetica ed innaturale in quanto si noterà un piegamento eccessivo delle ginocchia ad ogni passo.

Verifica sempre ciò di cui stiamo parlando facendo la prova tu stessa, prima in un modo, poi nell'altro. Serviti di uno specchio che riesca a riflettere la tua immagine intera e ti accorgerai della differenza.



L'unico caso in cui ti è consentito appoggiare prima la punta per brevi tratti, è per salvaguardare le décolleté dal rovinare i tacchi, se ti trovi ad attraversare pavimentazioni di ciottoli o ghiaia, che spesso finiscono con il graffiare e spellare i rivestimenti in vernice o in pelle in modo irreparabile.

Non preoccuparti, all'inizio è normale che tu possa sentirti un pò a disagio.

In poco tempo, stimolando ed allenando il tendine d'achille con altezze diverse, acquisterai maggior dimestichezza e troverai l'equilibrio corretto.



Riepilogo dei punti chiave

Come Camminare sui Tacchi - Come Fare:

1. **Manda avanti un piede** e poi l'altro, in un'ipotetica linea retta davanti a te.
2. **Lascia** leggermente ondeggiare il bacino e le anche.
3. **Tieni la testa alta** e lo sguardo dritto.
4. **Camminando** appoggia prima il tacco e poi la punta della scarpa.

5. Allena i Giusti Muscoli



Sia nel caso che tu ti senta impacciata o che tu ritenga di essere già bravissima a camminare con le scarpe alte, non dimenticare che l'uso dei tacchi obbliga il tuo fisico ad assumere una posizione innaturale.

Prova a specchiarti di profilo indossando una décolleté e osservali con attenzione: noterai che i talloni si alzano portando su anche il bacino, il busto si sposta in avanti e nella colonna vertebrale si accentua la naturale [lordosi](#) (*inarcamento*).

A seguire puoi trovare alcuni semplici esercizi, consigliati dai medici fisiatri e podologi, per aumentare l'elasticità del corpo e per ristabilire una corretta postura. Potranno esserti d'aiuto dopo una giornata passata a camminare coi tacchi.

Distendi le vertebre lombari:



Primo esercizio: *(ti serve una sedia)* Seduta normalmente su una sedia, rilassati appoggiando i gomiti e gli avambracci sulle gambe, e lasciando che la testa scivoli in avanti. Mantieni questa posizione per un minuto e ripeti il movimento per tre-quattro volte.

In questo modo, col corpo proteso in avanti, la lordosi lombare si inverte, spingendo all'indietro la colonna vertebrale.



Secondo esercizio: *(ti serve un cuscino ed un tavolo)* Posiziona il cuscino sul bordo del tavolo e, partendo dritta in piedi, appoggiate supina su di lui, lasciando fuori dal tavolo il bacino. Tieni le gambe rilassate e leggermente piegate. Non fare in modo che ti sorreggano eccessivamente. Ora lascia scivolare il bacino verso il basso e sentirai allungare la parte finale della colonna vertebrale. Cerca di mantenere questa posizione anche per cinque minuti.



Terzo esercizio: *(ti serve una spalliera o una sbarra orizzontale ben fissata)* Appenditi con le mani alla larghezza delle tue spalle ad una sbarra o spalliera, e tieniti in sospensione per qualche minuto senza appoggiare le gambe. Questo movimento stenderà la colonna vertebrale distendendo ed allungando i muscoli lombari. Resta appesa per il tempo che ti è possibile. Se fai fatica, fai tre ripetizioni intervallate da un minuto di pausa.



Quarto esercizio: Dritta in piedi piega la schiena in avanti fino a cercare di toccarti la punta dei piedi. Se arrivi solo alle caviglie è lo stesso, l'importante è che tu senta distendersi la schiena. In breve tempo esercitandoti sarai sempre più elastica e riuscirai a distenderti maggiormente.

Allunga il tendine d'achille (stretching):



Primo esercizio: (*ti serve uno spessore di circa otto cm per esempio: un libro, un asse...*) Prima con un piede e poi con l'altro. Metti lo spessore per terra, e, appoggiando la parte iniziale del piede (*metatarso*) sull'oggetto, inclinati in avanti col busto come se dovessi sollevarti, fino a che non percepisci un senso di stiramento costante (*mai dolore*) nel polpaccio. Mantieni questa posizione per tre-cinque secondi e ripeti dieci volte alternando le gambe.



Secondo esercizio: *(ti serve una parete libera)* Da in piedi dritta, inclinati in avanti appoggiando gli avambracci sulla parete e le mani sulla fronte. Metti una gamba avanti mentre l'altra rimane dietro in tensione con il tallone ben appoggiato al suolo. Tenendo piatta la zona lombare sposta lentamente il bacino in avanti fino a sentire tirare leggermente i muscoli del polpaccio. Mantieni quindici-venti secondi la posizione di allungamento e ripeti tre volte per gamba.



Terzo esercizio: *(ti può servire una corda)* Sdraiata a terra con la schiena ben appoggiata al suolo solleva la gamba destra mantenendola perpendicolare al suolo. Serviti di una corda o un asciugamano per aumentare la tensione nel polpaccio tirando la punta del piede verso il basso. Ripeti quattro volte alternando le gambe.



Riepilogo dei punti chiave

Allena i Giusti Muscoli - Quali Esercizi:

1. **Distendi** le vertebre lombari. (*Quattro esercizi consigliati*)
2. **Allunga** il tendine d'achille. (*Tre esercizi consigliati*)

6. Riposa e Rivitalizza Gambe e Piedi



Dopo una giornata impegnativa o una serata di festa passata sui tacchi, sicuramente sentirai le gambe più pesanti ed i piedi indolenziti, forse anche doloranti.

Ecco cosa puoi fare velocemente per avere un sollievo immediato riposando gambe e piedi in modo efficace:



a) Massaggia le gambe sempre dall'alto verso il basso utilizzando creme, gel specifici oppure, se ne hai il tempo, con un olio naturale drenante preparato da te. Complicato? Affatto.

Prendi un flacone pulito da 50 ml e riempilo per metà di olio di mandorle (*elasticizzante*) e per l'altra metà con olio di riso (*nutriente*). Aggiungi dieci gocce di olio essenziale di limone, dieci gocce di olio essenziale di cipresso e cinque gocce di olio essenziale di menta (*olii drenanti e defaticanti*). Questa composizione unita alla pressione delle mani aiuterà le tue gambe a ristabilirsi in fretta dalla fatica e a sentirsi come nuove.



b) Fai un pediluvio rilassante. Sono sufficienti solo dieci minuti per stimolare la circolazione.

A questo scopo l'ideale è alternare acqua calda ed acqua fredda con una manciata di sale marino, bicarbonato, un cucchiaino di aceto bianco, e oli essenziali (*solo nell'acqua calda*) di rosmarino, timo ed eucalipto a piacere.



Calze riposanti, *esempio modelli disponibili*

c) Indossa calze contenitive prima di dormire.

Quando fa caldo oppure stai molto tempo in piedi le vene si dilatano con la conseguenza che il sangue fa fatica a risalire. Il corpo ti manda quindi messaggi di fastidio e dolore per dirti che qualcosa non va come dovrebbe.

Le calze a compressione graduata non sono solamente un valido aiuto per chi soffre di problemi alla circolazione delle gambe, ma anche per tutte coloro che, vogliono prendersi cura di loro stesse prevenendo l'insorgere di futuri inconvenienti dati dall'uso prolungato dei tacchi alti.



Queste calze infatti, stringendo le gambe, evitano alle vene di dilatarsi e ti faranno sentire subito molto meglio.

Scegli quelle a bassa compressione graduata e potrai indossarle quando preferisci nell'arco della giornata, semplicemente anche solo per dormire.

Molte di noi ancora non lo sanno ma grazie a questo piccolo stratagemma aiuterai la circolazione del sangue a ripristinarsi al meglio ed al risveglio avrai la piacevole sensazione di avere gambe fresche e riposata.



Riepilogo dei punti chiave

Riposa e Rivitalizza Gambe e Piedi - Come Fare:

1. **Massaggia** le gambe dall'alto verso il basso con un prodotto specifico oppure con un olio fatto da te.
2. **Fai** un pediluvio con sale grosso o aggiungi erbe, essenze a tuo piacimento.
3. **Indossa** calze contenitive di sera per dormire, al mattino avrai le gambe fresche e riposata.

7. Alterna le Scarpe Durante la Settimana



Ti consiglio di cambiare le scarpe quotidianamente.

La pianta del piede ed il palmo della mano sono le zone del corpo con più concentrazione di [ghiandole sudoripare](#) che emanano durante la giornata tantissima umidità. Quest'ultima viene assorbita dalla pelle e dal cuoio delle scarpe.

Solamente se alterni le tue calzature tutti i giorni permetti loro di asciugarsi completamente e di mantenere inalterate le caratteristiche traspiranti dei materiali con cui sono realizzate. *(Allungandone così la vita e mantenendo inalterata la traspirabilità dei materiali)*

L'aspetto più importante: alternando le scarpe potrai approfittarne anche per allenarti a camminare con tipologie di calzature diverse (*décollété, sneakers, tronchetti, francesine ...*) ed abituare il tuo corpo a diverse posture.



Regolati in base al tuo stile di vita e a quale obiettivo vuoi ottenere.

Se ad esempio porti i tacchi per non più di quattro cinque ore alla settimana e vorresti arrivare a tenerli fino a dieci ore senza soffrire, il segreto sta nella gradualità.

Potresti iniziare la prima settimana indossandoli per quattro ore, poi salire a cinque la seconda e via via sempre di più, rispettando sempre le sensazioni che ti lancia il tuo corpo.

Quando ti sentirai abbastanza sicura potrai persino provare ad alzare il tacco. Ogni donna ha i suoi tempi, non forzare i tuoi.



Riepilogo dei punti chiave **Alterna le Scarpe Durante la Settimana - Quali Sono:**

1. **Cambia** le scarpe tutti i giorni.
2. **Aumenta** gradualmente l'altezza del tacco ed il tempo in cui le indossi, non avere fretta.

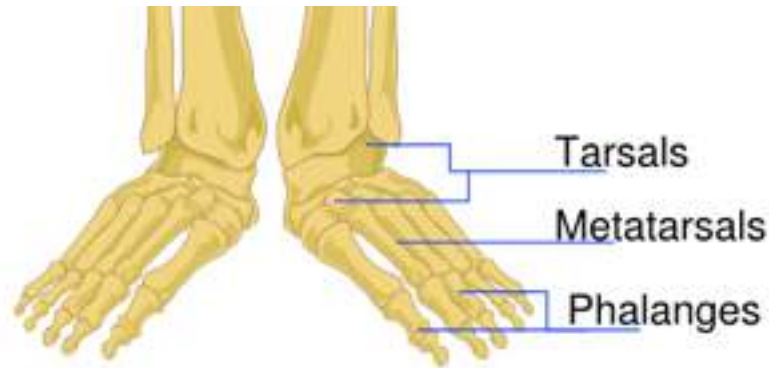
8. Prova Plantari Personalizzati



Il piede è il punto di contatto tra il peso del nostro corpo ed il suolo.

Ogni piede è differente e quindi ogni persona camminando scarica a terra il proprio peso in maniera diversa.

Per questo motivo ti consiglio un'accurata visita da un medico [podologo](#), e in un secondo momento, di farti realizzare un paio di plantari personalizzati.



La visita podologica comprende solitamente un'analisi stabilometrica e baropodometrica per valutare eventuali anomalie. Di cosa si tratta?

a) Stabilometrica: serve a valutare la tua postura analizzando i vari sistemi recettoriali del corpo (*occhi, muscolo-scheletrici, piedi, occlusioni*).

b) Baropodometrica: misura il carico esercitato su ciascun punto d'appoggio del piede ed individua la forma, la pressione, la superficie ed i tempi di contatto al suolo. Il medico, effettuati gli esami del caso sui piedi, stabilirà il tipo di correzione che fa più al tuo caso, a seconda che ci sia un disturbo, un difetto o un uso particolare.

A differenza dei plantari standard che possiamo trovare in vendita in farmacia o nei negozi di supporti sanitari, i plantari realizzati dopo visita podologica sono personalizzati in base alle tue esigenze specifiche e seguono l'arco plantare del tuo piede.

Possono essere sostanzialmente di due tipi: "ortopedici" o "anatomici".



1. Ortopedici: sono finalizzati a prevenire o alleviare patologie ed hanno una funzione soprattutto correttiva. (ad esempio c'è chi ha il [piede piatto](#), chi soffre di [alluce valgo](#), [metatarsalgie](#)).



2. Anatomici: ricalcano semplicemente la forma del piede e si inseriscono solitamente senza problemi in qualunque tipologia di scarpa aumentando la superficie d'appoggio.

La funzione dei plantari anatomici è di aiutarti a mantenere una posizione corretta.

Vuoi saperne di più su specialisti nel settore? :

Se cerchi un punto di riferimento in Emilia Romagna, ti consiglio di rivolgerti qui:

- [Biotechnica-ortopedia](#). Nell'arco degli anni abbiamo avuto decine di riscontri positivi dai clienti riguardo la loro efficienza e professionalità.
- [Centro Del Piede](#): Il Dottor Galletti Daniele ti seguirà personalmente ed è costantemente alla ricerca di nuove tecnologie per migliorare la qualità dei servizi offerti.
- [Plantari castellani](#): Studio tecnico ortopedico situato in Piemonte (*Torino*), ha avuto in passato pazienti illustri come Papa Paolo VI e Papa Giovanni XXXIII e tuttora campioni sportivi di diverse discipline.



Riepilogo dei punti chiave

Prova Plantari Personalizzati - Come Fare:

1. **Effettua** una visita podologica di controllo presso professionisti qualificati.

9. Esercitati



Ora che sei arrivata a padroneggiare la postura e che conosci le regole fondamentali, puoi dedicarti alla fase più importante: l'esercizio.

All'inizio mettili alla prova in una serata abbastanza tranquilla (*evita la discoteca fino al mattino o rischi di ritrovarti dopo poco seduta e sofferente in un angolo, provocando l'ilarità delle amiche più esperte*).

Scegli quindi un locale dove puoi sederti ogni tanto, senza essere costretta a trascorrere tante ore in piedi.



Se preferisci puoi esercitarti anche di giorno. Per caso devi fare la spesa? E' un'ottima occasione per camminare un'ora e più tra gli scaffali; non dimenticare infatti che ad aiutarti penserà il carrello, a cui potrai appoggiarti senza che nessuno faccia caso a te e alla tua andatura incerta.

Ricordati che, tra una prova e l'altra, la cosa ideale è indossare scarpe più basse, sportive, o con plantari interni soffici. Permetterai così al tuo piede di riposarsi prima di tornare ancora una volta, e più agguerrita che mai, a cimentarti all'uso del tacco.

Non acquistare o usare mai una scarpa troppo alta rispetto alla tua reale dimestichezza con i tacchi e cerca di capire da sola fino a che altezza puoi spingerti mantenendo una camminata disinvolta. In questo modo riuscirai ad acquisire la tua personale esperienza.

Quando ti sentirai più sicura e avrai finalmente raggiunto l'altezza di tacco che desideri potrai iniziare ad assottigliare il suo spessore (*dal più grosso fino al più sottile ed elegante, il tacco a spillo*).



Non dimenticare però che è di fondamentale importanza mantenere sotto costante controllo i movimenti. Camminare su un tacco, più o meno sottile, richiede attenzione, sia per non dare agli altri l'idea che stiamo passeggiando con una scarpa da tennis (*cosa alquanto inelegante*), sia per evitare possibili slogature alle caviglie.

Un'altra cosa in cui è sempre meglio che ti alleni è scendere le scale. E' molto più complicato che salire. Il nostro peso rischia di spostarsi troppo in avanti e di farci perdere l'equilibrio.

Non vergognarti di tenere le mani ben salde alle balaustre di legno o metallo, controlla dove appoggi i piedi e non accelerare l'andatura finchè sei alle prime armi.

Qualunque sia il tipo di "esercizio" da cui hai deciso di iniziare, ti consiglio ogni volta che ti è possibile, di indossare le scarpe a piede nudo. Senza calza velata infatti, il piede sarà molto più fermo, non tenderà a scivolare e risulterà molto più sensuale.



Se tendi a sudare molto, prendi l'abitudine di passare sotto ai tuoi piedi un sottile strato di borotalco prima di infilare la scarpa, o utilizza calze a [micro-rete](#), che essendo traforate trattengono maggiormente il piede rispetto a una normale calza acrilica (*aumentandone l'aderenza alla suola interna*).

Magari immaginavi che quest'avventura ti sarebbe costata molta meno fatica, e invece.. sai qual'è la verità? Una volta raggiunto il risultato ti accorgerai che ne è valsa la pena.



Riepilogo dei punti chiave **Esercitati - Come Fare:**

1. **Scegli** all'inizio serate o occasioni poco impegnative.
2. **Usa** scarpe comode tra una prova e l'altra.
3. **Allenati** a scendere le scale.
4. **Passa** al tacco più sottile solo quando sarai più pratica.

10. Scopri i Supporti per un Sollievo Immediato



In commercio puoi trovare diversi prodotti specifici studiati per ridurre i piccoli fastidi in cui puoi incorrere indossando le tue calzature preferite. Il loro utilizzo renderà la tua scarpa ancora più comoda.

Questi sono i più importanti che ti consiglio da avere in casa:



Fodera adesiva anti-scivolo
di *Prestige camoscio ghiaccio*



Mezza soletta/cuscinetto
di *Bama lattice grigio*

Fodera adesiva: Se hai il piede sottile oppure hai una decolletè che si è allargata troppo, ti sarà capitato almeno una volta di avere la sensazione di perdere la scarpa dal piede. In questo caso puoi utilizzare le fodere adesive da inserire nel tallone. Sono imbottite nella parte centrale e velocemente puoi risolvere anche lo scivolamento provocato dalle calze molto velate.

Mezzi cuscinetti: Sono mezze solette che vengono inserite nella pianta interna della scarpa, rendendo più soffice l'appoggio al suolo. I metatarsi ne gioveranno immediatamente. Li trovi in farmacia, nei supermercati più forniti e anche dai calzolai. Sono disponibili in tre diversi materiali:

a) in silicone (sono trasparenti, e quindi ideali per i sandali). Le piantine in silicone aderiscono alla suola interna della scarpa in maniera naturale, è sufficiente rimuovere la protezione in plastica della confezione.

b) in lattice spugnoso rivestito di tessuto (*più soffice e perfetto per qualsiasi scarpa a punta chiusa o semi-aperta*). Si fissano velocemente col bi-adesivo situato sul retro.

c) in pelle nella parte a contatto col piede (*più traspiranti di quelli in silicone ed in lattice*). Tutti e tre i tipi attenuano i possibili fastidi provocati dai tacchi alti sotto la pianta del piede, ma solo quello in tessuto viene maggiormente utilizzato anche per ridurre lo spazio in una scarpa un pò grande. Si fissano velocemente col bi-adesivo situato sul retro.

Spray allarga-scarpe: Comodo se hai un'occasione improvvisa e non hai il tempo di rivolgerti ad un calzolaio. Lo trovi nei negozi specializzati o nei supermercati più forniti, che dedicano uno spazio al reparto accessori-pulizia delle calzature. Spruzzalo direttamente esternamente alla scarpa e in maggior quantità nella fodera interna. Dopo indossala per almeno 30 minuti o 1 ora e la ritroverai molto più comoda.



Spray allarga scarpe di *Collonil*

Fai attenzione, questo spray va sempre erogato da almeno 30 cm di distanza e tenendo conto del materiale con cui è realizzata la scarpa. Non usarlo su pellami sfumati in maniera artigianale o delicati, senza aver chiesto un consiglio al tuo rivenditore di fiducia. Potresti modificare la colorazione della tomaia.

Cerotti o stick anti-vesciche: Alleati di noi donne e utili da tenere sempre in borsetta. Questi cerotti o la nuova versione in stick ti servono per curare il problema delle vesciche, sia quando già si è presentato, sia come misura preventiva. Evitano la formazione delle fastidiose bolle sul tallone e sulle dita dei piedi, puoi utilizzarli entrambi.



Cerotti anti vesciche di Dr Scholl

Lo stick contiene un gel trasparente che ricopre la pelle con un film protettivo ed evita l'attrito con la calzatura (*non va infatti dato in eccesso per le sue proprietà lubrificanti*).

I cerotti invece aderiscono al tallone come una seconda pelle, proteggono da batteri e sporcizia e si staccano da soli una volta che il piede è guarito (*evitando la formazione di crosticine*).



Riepilogo dei punti chiave **Scopri i Supporti per un Sollievo Immediato - Quali Sono:**

1. **Fodera** adesiva antiscivolo.
2. **Cuscinetti** soffici.
3. **Spray** allarga-scarpe.
4. **Cerotti e stick** anti-vesciche.

Chi Sono



Ciao mi chiamo Annalisa Tampellini e sono la titolare di TentazioneShop, un negozio di calzature aperto dal 1997 in provincia di Bologna.

Come te sono appassionata di scarpe col tacco e anno dopo anno seleziono con cura il meglio delle proposte presenti sul mercato.

La scarpa ideale per me deve essere femminile, sensuale, originale e soprattutto comoda.

Grazie al mio lavoro parlo con le donne ogni giorno e ne condivido desideri e problemi.

Proprio per questo ho creato questa guida e il sito TentazioneShop.it, perchè usare una décolleté sia ciò che deve essere:

“puro piacere e un gran divertimento”

Ti è Piaciuta Questa Guida?

Mi farebbe molto piacere ricevere il tuo commento ed i tuoi consigli per migliorare la nuova versione di questa guida.

Clicca sul bottone qui sotto e lasciami il tuo migliore indirizzo email.

- ✓ Sarai aggiornata con offerte esclusive a te riservate e le ultime novità in arrivo.
- ✓ Riceverai gratuitamente le nuove guide utili.
- ✓ Avrai un buono sconto immediato da poter utilizzare in negozio o sul sito.

OK, Inviameli !



Photo Credits



Copertina
[istockpho.to/1f5Cc3j3](https://www.istockphoto.com/1f5Cc3j3)



Pagina 6
bit.ly/18RcywS



Pagina 14
bit.ly/1c3AqzI



Pagina 1
bit.ly/15comLQ



Pagina 7
bit.ly/12OaS8z



Pagina 19
bit.ly/179K4gK



Pagina 2
bit.ly/11BngEU



Pagina 9
bit.ly/17qaWr6



Pagina 22
bit.ly/16swKRV



Pagina 3
bit.ly/12tHMZX



Pagina 11
bit.ly/12wAyEC



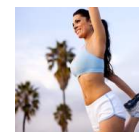
Pagina 24
bit.ly/14s4SBj



Pagina 5
bit.ly/ansina-Guess



Pagina 13
bit.ly/11C90Nz



Pagina 26
bit.ly/1dceuI0

Photo Credits



Pagina 27
bit.ly/1aBXJ5i



Pagina 30
bit.ly/16ZyDvl



Pagina 34
bit.ly/16QCuam



Pagina 28
bit.ly/RWT9I4



Pagina 30
bit.ly/1c3CGq1



Pagina 35
bit.ly/18TCh8o



Pagina 28
bit.ly/1b2US2D



Pagina 32
bit.ly/11CfjAP



Pagina 37
bit.ly/18TCo40



Pagina 29
bit.ly/19DGpML



Pagina 33
bit.ly/15k2Ral



Pagina 38
bit.ly/1909odQ



Pagina 29
bit.ly/16qNM74

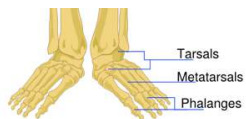


Pagina 33
bit.ly/1bWkBxz



Pagina 40
bit.ly/12ywTWL

Photo Credits



Pagina 41

bit.ly/19R7RYy



Pagina 48

bit.ly/1bWm6vL



Pagina 54

ebay.eu/14qcZ1i



Pagina 42

bit.ly/16FXK45



Pagina 49

bit.ly/15oC1zh



Pagina 55

bit.ly/16tthT4



Pagina 42

bit.ly/1dcDHjK



Pagina 51

bit.ly/dvQEs9



Pagina 58

bit.ly/1dzCx11



Pagina 46

bit.ly/1f9xHno



Pagina 52

bit.ly/13OaWpy



Pagina 47

bit.ly/1eiCQco



Pagina 52

bit.ly/1dcCOb0