**Szpilki – jakie obcasy wybrać?**

**Podobno jako pierwsza buty na wysokich obcasach założyła Katarzyna Medycejska w 1533 roku. Jednak moda na szpilki rozpoczęła się znacznie później, wraz z upowszechnieniem się kina. Szpilki podkreślały kobiecość aktorek, a oglądające je panie chciały dorównać swym seksapilem gwiazdom rangi Marylin Monroe. Gdy miało się szpilki, nie było to takie trudne…**

Mimo upływu lat i zmiany mód, szpilki nic a nic nie tracą na swojej popularności, trudno też wyobrazić sobie bez nich pannę młodą lub tancerkę (zarówno w klubie, jak i podczas turnieju tanecznego). Z drugiej strony, istnieje wiele kobiet, które szpilek unikają, uważając je za buty niezdrowe dla stóp i niewygodne.

**Chodzenie w szpilkach trzeba ćwiczyć**

Prawda jest taka, że po pierwsze – każda kobieta powinna dobrać buty odpowiednie dla siebie, a po drugie – chodzenia w szpilkach trzeba się nauczyć. O tym, że nie jest to łatwe, świadczy fakt, że w różnych miejscach na świecie odbywają się kursy uczące chodzenia na wysokich obcasach, a nawet zajęcia aerobiku na szpilkach (stiletto strenght) lub fitnessu z elementami tańca (high heels). Udział w takich kursach sprawia, że ich uczestniczki lepiej wykorzystują kobiecą moc, jaką odkrywają w sobie dzięki tym wyjątkowym butom – poruszają się pewniej, a zarazem z większym wdziękiem.

- To, w jakich butach chodzimy na co dzień, ma wpływ na nasz chód i sylwetkę – mówi Piotr Brożek z firmy Sensatiano, przygotowującej obuwie ślubno-taneczne na indywidualne zamówienie. – Środek ciężkości ciała zmienia się pod wpływem butów, ale nie dzieje się to od razu. Dlatego panie, które zazwyczaj chodzą w butach bez obcasów, po założeniu szpilek nie będą czuły się stabilnie. Ale i odwrotnie! Nagła zmiana wysokich butów na niskie też nie odbędzie się bez problemów – podkreśla ekspert.

Jeśli dotychczas wybierałaś płaskie buty i dopiero chcesz nauczyć się chodzić w szpilkach, nie zaczynaj od wychodzenia w wysokich obcasach na ulicę. Zacznij od noszenia butów na platformach – na początku po domu – a dopiero później zamień je na szpilki (najpierw niższe, później wyższe).

Ucząc się chodzenia w wysokich butach, zwróć uwagę nie tylko na stabilność, ale także na całą postawę ciała. Jeśli chcesz wyglądać atrakcyjnie, pilnuj wyprostowanej sylwetki. Kroki stawiaj lekko, płynnie i prosto. Nie próbuj przy tym chodzić susami (w myśl zasady, że przy długich krokach stopy mniej się męczą), ani dreptać małymi kroczkami (co podobno dodaje dziewczęcego uroku) – postaraj się znaleźć jak najlepszy kompromis.

Dobrze jest też skonfrontować swoje wyobrażenia o własnym chodzie przed lustrem lub nagrywając (np. kamerą w telefonie) kilka swoich przejść przez pokój. Jeśli nie boisz się opinii innych, poproś przyjaciółkę, aby oceniła Twój sposób chodzenia w szpilkach. Z zewnątrz zawsze widać lepiej.

**Jakie obcasy na ślub i wesele?**

Ślub i wesele, to okazja szczególna, która sprawia, że na założenie wysokich butów decydują się również te kobiety, które na co dzień chodzą na płaskiej podeszwie lub niskim obcasie. Z doświadczenia firmy Sensatiano wynika, że na ślub Polki najczęściej wybierają obcasy typu flare, stanowiące kompromis pomiędzy smukłym wyglądem a solidną podporą. Szpilki zajmują w tym rankingu dopiero drugie miejsce. Panny młode, którym zależy na dużej stabilności, decydują się natomiast na grubsze obcasy typu cuban.

Wybierając odpowiednie buty ślubne trzeba pamiętać, że powinny one zapewnić stabilność i wygodę przez wiele godzin. Ślub odbywa się często wczesnym popołudniem, a wesele kończy się następnego dnia rano, a to oznacza, że wymagania odnośnie obuwia powinny być większe niż w przypadku turnieju tanecznego – profesjonalna tancerka ma na nogach buty najwyżej przez kilka godzin, a panna młoda – kilkanaście!

- Panie, które nie są przyzwyczajone do wysokich butów, nie powinny wybierać na wesele szpilek z obcasami wyższymi niż 6 cm. Kobiety, które na co dzień chodzą w wysokich szpilkach, mogą wziąć pod uwagę 8 cm. Popularnością cieszy się także wysokość 9 cm. Takie buty dobrze wyglądają, ale ten dodatkowy centymetr nie będzie miał już znaczenia dla sylwetki panny młodej, za to może źle wpłynąć na wygodę podczas wielogodzinnej imprezy – wyjaśnia Piotr Brożek.

Pod względem materiałów, najwygodniejsze i zarazem najzdrowsze będą buty z naturalnej skóry. Jednak bez względu na materiał, unikać należy butów, które zwężają się w okolicach palców – spiczasty czubek może powodować niewygodę, a nawet ból i obtarcia.

**Wzmocnione i dobrze wyważone**

W ostatnich latach jakość obcasów montowanych w butach znacznie się poprawiła. Mimo to nadal zdarza się, szczególnie w przypadku tanich szpilek, że producenci nie stosują wzmocnień w obcasach. W takiej sytuacji szpilka może się po prostu złamać – zazwyczaj w najmniej oczekiwanym momencie, psując w ten sposób ważne dla Ciebie wydarzenie.

Czy można tego uniknąć? Tak! Jeszcze przed zakupem zapytaj o konstrukcję obcasa. Szpilka powinna być wzmocniona. Najbezpieczniejsze pod tym względem będą buty przeznaczone specjalnie do tańca, ponieważ ich obcasy zabezpiecza się przed złamaniem metalowym trzpieniem.

- Zazwyczaj obcas szerszy jest też stabilniejszy i lepiej wyważony. Ale nie zawsze! Warto zwrócić na to szczególną uwagę jeszcze przed zakupem, aby uniknąć nieprzyjemnej niespodzianki później – podkreśla przedstawiciel Sensatiano.

W dobrym obuwiu obcas powinien wyglądać stabilnie i estetycznie – źle, jeśli wyraźnie odróżnia się lub – co gorsze – odstaje od reszty buta. Obcasy mogą być wykonane z tworzywa sztucznego lub być obłożone materiałem wierzchnim identycznym jak buty. W tym drugim przypadku szpilki będą się prezentowały wyjątkowo elegancko.

**Para idealna**

Tak naprawdę to, jak dobrze będziesz się prezentowała w szpilkach, zależy od kilku elementów. Umiejętność chodzenia w wysokich butach możesz wyćwiczyć, ale nawet jeśli potrafisz „płynąć” na gigantycznych obcasach delikatnie i z wdziękiem, przeszkodzić mogą Ci w tym źle dobrane buty.

Najpierw więc zadbaj o idealną parę, a potem naucz się robić dzięki nim wyśmienite wrażenie! Jedno i drugie jest równie ważne.