

Das richtige Laufen mit High Heels – Schuhshop HighHeels-Boutique.com!

Der online Schuhshop www.HighHeels-Boutique.com gibt Ihnen einen kleinen Grundkurs im richtigen Umgang mit High Heels.

Am Anfang starten wir mit der guten Nachricht, dass keine Frau in High Heels geboren wird. Nur durch richtig viel ÜBEN und noch mehr ÜBEN kann man dies lernen.

Wichtig ist, dass die Muskulatur gekräftigt ist. Dies erreicht man sehr gut mit Kräftigungsübungen für die Füße. Eine sehr gute Übung hierfür ist, dass Fußgelenk in den Ballenstand zu heben und dies dann einige Sekunden zu halten. Wichtig hierbei ist, dass das Fußgelenk nicht nach innen oder auch nach außen knickt. Mit einer gut gekräftigten Muskulatur fällt das Laufen in den High Heels einfach leichter.

Anfänger sollten vielleicht die Absatzhöhe zu Beginn etwas geringer halten.

Wenn das laufen mit kleinen Absätzen gut funktioniert, kann man sich langsam an höhere High Heels heranwagen.

Bei High Heels generell ist zu beachten, dass sie bequem sind und eine gute Innenpolsterung haben. Auch Hilfsmittel wie z.B. Gel-Polster oder Fersenpolster können hier sehr helfen.

Frauen, die den ganzen Tag auf hohen High Heels unterwegs sind, sollten versuchen, immer wieder kurz ihre High Heels auszuziehen und so die Füße zu entspannen. Am Abend sind dann Massagen oder auch ein angenehmes Fußbad zu empfehlen.

Der Online Schuhshop präsentiert Ihnen die neue Sandaletten Kollektion für den Sommer. Sandaletten zählen zu den ältesten Schuhformen überhaupt. Bereits die alten Griechen und Römer trugen bevorzugt Sandalen. Daraus entwickelte sich im letzten Jahrhundert die noch heute aktuelle Sandalette.

In der neuen Sommerkollektion auf <http://www.HighHeels-Boutique.com> sind vor allem Sandaletten mit Strass Steinen ein besonderer Hingucker. Aber auch Plateau Sandaletten mit extravaganteren Plateau und Absatzformen sind in der laufenden Saison ein absolutes Must Have.

Besonders modewusste Damen werden sicherlich ihre große Freude an den Double Plateau Sandaletten haben. Diese Sandaletten verleihen einen traumhaften Gang.

HighHeels-Boutique.com wünscht Ihnen viel Spaß beim Einkaufen!



Bestellen Sie Versandkostenfrei
unter www.HighHeels-Boutique.com

