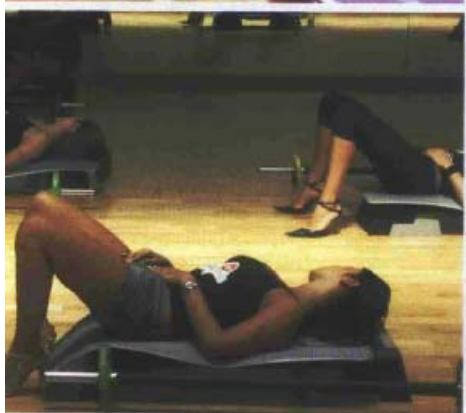


Chi
Sempre
in forma

Appassionate del genere o neofite assolute, tutte, prima o poi, restano impigliate nel sottile amo di uno stiletto. Ecco allora i corsi di portamento, qualche utile consiglio medico e persino una ginnastica ad hoc. Per quelle che non tolgono i tacchi neppure in palestra



LAURA BELLI

MILANO - NOVEMBRE

Siete rimaste impigliate nel sottile amo di un tacco? Non potete farne a meno neppure in palestra? Ecco allora per voi la stiletto stretching, pensata anche per chi muove i primi passi sui tacchi. Questa ginnastica migliora tonicità ed elasticità dei muscoli delle gambe e si svolge in tre fasi: stretching per allungare la muscolatura dai polpacci alle cosce, ballo con coreografie semplici per sviluppare confidenza sui tacchi e muoversi in modo estremamente femminile, tonificazione per la parte superiore del corpo (pettorali, braccia e spalle) ⇒

Milano. Nella foto grande e nei riquadri, alcuni esercizi di stiletto stretching: la ginnastica, che si fa indossando i tacchi, serve proprio a chi non ci vuole rinunciare mai.

All' (at) tacco



Padova. L'imprenditore calzaturiero **Luigino Rossi** con **Roberta Polato**, l'ideatrice del corso di portamento che si svolge nello showroom del calzaturificio Rossi moda.

⇒ per un seno a prova di scollatura profonda (info sulle palestre: www.virginactive.it o numero verde 800914555). Se invece siete del partito: «Già dopo un'ora sui dieci centimetri la pianta del piede mi brucia e la tempia mi duole», potete provare a fare qualche lezione di portamento nello showroom del calzaturificio Rossi moda (tel. 049/8284211), lo stesso che produce scarpe per Emilio Pucci, Christian Lacroix, Donna Karan, Kenzo, Céline, Givenchy, Marc Jacobs, nella pratica sublimi strumenti di tortura. Qui le modelle sfilano sulla pedana, indossando lo stiletto, poi tocca alle "allieve" venute per imparare. Per chi non potesse proprio frequentare, ecco qualche regola d'oro suggerita da **Roberta Polato**, l'ideatrice del corso. «Primo precetto, sui tacchi non si marcia, si avanza. Senza trascinare il piede, che deve staccarsi dal suolo. Poi, sembra difficile, ma camminando con le gambe parallele e i palmi delle mani rivolti verso l'alto, mantenere l'equilibrio non è impossibile. La lunghezza della falcata deve essere più corta e veloce, soprattutto su terreni diabo-

SULLE ORME DEL COMFORT

Anche le pantofole hanno i loro adepti. E che fan: vengono sfoggiate con orgoglio da star e politici di primo piano. Le Crocs, per esempio, le ama persino George W. Bush. Il mercato su questo tipo di calzature è allora in netta espansione. Mephisto propone la linea Mobils, scarpe dotate di imbottiture protettive nelle zone del



piede soggette a maggior pressione (www.mephisto.com). Birkenstock produce sandali, sabot, infradito... con uno speciale plantare che distribuisce il peso del corpo sulla pianta del piede (www.birkenstock.it). Dr. Scholl's oggi ha una linea articolata in tanti modelli in technicolor (www.drschollshoes.com). Un prodotto che fa parlare di sé è poi la Mbt (Masal Barefooting Technology): scarpa con suola "a dondolo" che favorisce, passo dopo passo, la tonificazione di gambe e glutei (www.swissmasal.it). La moda? Certo, non sta a guardare. Il più fervido fra i creativi, Nicholas Gesquierre, sotto le insegne Balenciaga, ha appena lanciato una sorta di stiletto da trekking (a sin.). Per acquistarle bisogna aver fatto strada nella vita, costano 2.685 euro. Sono comode? Chissà.

lici come ghiaia, sanpietrini e griglie urbane. Per salire le scale, appoggiate tutto il piede, tacco compreso, sullo scalino. Se però la scarpa è a punta e occupa più spazio, appoggiate solo metà piede e spostate il peso del corpo leggermente in avanti». Parliamo infine di altezze: i quindici centimetri sono un tacco per poche e poi, «le proporzioni ideali per tutte sono quelle di un tacco di non oltre dieci centimetri». Del resto, gli ortopedici parlano chiaro: i tacchi che superano i dieci centimetri sono deleteri. «Peggio ancora se la base d'appoggio è ridotta ai minimi termini», avverte il prof. **Paolo Maraton Mossa**, direttore del Centro pilota di chirurgia del piede di Milano. «In questo caso si altera la postura, si possono deformare l'anatomia del piede e della colonna vertebrale, senza contare il rallentamento del ritorno linfatico e venoso». Ma è inutile sperare che le donne rinuncino. «Allora bisogna limitare le ore in cui li si indossa e alternarli sempre a scarpe comode, con pianta larga e soletta anatomica, meglio se personalizzata».

Laura Belli