Cizme cu toc gros sau cu platformă pentru o zi la birou



Sursa: https://www.pexels.com/photo/woman-standing-on-bridge-674339/

Pe o cizmă cu platformă, partea din față a tălpii urcă odată cu călcâiul, așa că piciorul stă mai puțin înclinat decât ar lăsa să se înțeleagă înălțimea totală a tocului. Într-o zi de birou, încălțămintea stă în picioarele tale de dimineață până seara: pe drumul spre serviciu, la ședințe, pe scări și în pauzele petrecute în picioare. De aceea, acest detaliu de construcție contează cel puțin la fel de mult ca aspectul cizmei. Alegerea între un toc gros simplu și o combinație de toc cu platformă depinde de felul în care fiecare variantă distribuie greutatea corpului și de cât de mult îți cere ziua să mergi.

Pentru majoritatea zilelor petrecute la birou, cizmele cu toc gros sunt cel mai sigur punct de plecare. Tocul lat are o bază de sprijin mai largă și mai stabilă decât un stiletto, chiar și la o înălțime moderată, după cum explică podologii citați de HuffPost. Suprafața mai mare de contact cu solul face pasul mai previzibil pe gresia holului, pe mocheta din sala de ședințe sau pe treptele unei clădiri de birouri, acolo unde un toc subțire se poate prinde sau poate aluneca.

Cât de înalt poate fi tocul gros pentru o zi întreagă

Podologii recomandă un toc de aproximativ 5 cm. Această înălțime ridică puțin silueta fără să mute prea mult greutatea spre partea din față a tălpii. În practică, intervalul de 5-9 cm cuprinde cizmele cu toc gros potrivite pentru birou. Partea de jos a intervalului se potrivește mai bine zilelor în care te deplasezi mult între etaje, săli sau clădiri, în timp ce partea de sus rămâne o

opțiune pentru zilele petrecute mai mult pe scaun. Tocurile mai înalte de 9 cm, chiar și groase, se potrivesc mai bine unei seri sau unui eveniment de câteva ore decât unui program complet.

Când cumperi online, înălțimea trebuie verificată înainte de orice alt criteriu, pentru că fotografiile din față o ascund ușor. MeiMei.ro trece înălțimea tocului în centimetri chiar pe fiecare model din lista de cizme. Astfel, pragul pe care ți l-ai stabilit pentru birou se poate aplica direct, fără să deschizi pe rând fiecare descriere.

Diferența dintre călcâi și vârf la cizmele cu platformă

Modelele de cizme cu toc și platformă funcționează după o altă logică decât tocul simplu. Platforma înalță și partea din față a tălpii, nu doar călcâiul, așa că diferența reală de nivel dintre cele două zone este mai mică decât înălțimea tocului. Cu cât această diferență scade, cu atât piciorul stă mai aproape de orizontală, iar greutatea se împarte mai echilibrat între călcâi și degete. De aceea, podologii citați de HuffPost spun că, pe lângă înălțime, contează construcția întregii încălțăminți.

Înălțimea platformei nu apare întotdeauna în descrierea produselor, așa că trebuie estimată în alt mod. Fotografia laterală a cizmei arată destul de clar cât de groasă este talpa sub degete în comparație cu tocul. La probă, stând drept pe o suprafață plană, simți imediat dacă greutatea alunecă spre vârf sau dacă rămâne distribuită pe toată talpa.

Când platforma devine prea înaltă pentru glezne

Platforma reduce înclinarea piciorului, dar nu face sigură orice înălțime. Specialiștii unei clinici de podologie avertizează că platformele foarte înalte pot afecta echilibrul și pot duce la răsucirea gleznei, motiv pentru care recomandă variantele mai joase. O talpă foarte groasă îndepărtează piciorul de sol, iar un pas pus pe marginea unei trepte, pe un prag sau pe o denivelare a trotuarului ajunge să fie corectat aproape în întregime de gleznă.

Cizmele cu tocuri de 13-15 cm rămân încălțăminte pentru ocazii scurte, chiar dacă platforma face înălțimea mai ușor de suportat decât ar fi un toc simplu de aceeași dimensiune. Pentru un program întreg, cu drumuri la imprimantă sau între etaje, un model cu toc gros de 5-9 cm și platformă discretă oferă un compromis mai realist între aspect și stabilitate.

Cizma de drum și cizma de birou

Drumul până la birou este de obicei partea cea mai solicitantă a zilei pentru picioare: trotuare inegale, scări la metrou și distanțe parcurse în grabă. Aceeași clinică de podologie recomandă ca pe drum să porți încălțăminte comodă și să te schimbi abia la birou. Soluția este practică mai ales în sezonul rece, când o pereche cu talpă joasă și aderentă face față mai bine străzilor ude, iar cizmele cu toc rămân curate și uscate pentru restul zilei. Pentru cizmele înalte trebuie găsit la birou un dulap sau o geantă în care să stea fără să se îndoaie carâmbul.

Purtarea tocului la serviciu ține, până la urmă, de preferința fiecărei femei. College of Podiatry din Marea Britanie a susținut această poziție în dovezile trimise Parlamentului britanic, cerând ca femeile să nu fie obligate să poarte toc ca parte a unei uniforme. Pentru cine alege totuși tocul, întrebarea utilă este ce înălțime și ce construcție pot fi purtate confortabil pe toată durata programului, nu dacă tocul este sau nu potrivit pentru birou.

Ce verifici la probă înainte de prima zi de lucru

Proba unei cizme pentru birou se face în condiții cât mai apropiate de o zi obișnuită. Încalță perechea cu dresurile sau șosetele pe care le porți de obicei la serviciu, pentru că grosimea lor schimbă felul în care piciorul se așază în interior. Mergi apoi pe o suprafață tare, nu doar pe covor, și urmărește dacă tocul se sprijină complet pe podea la fiecare pas sau dacă îl simți instabil la marginea călcâiului. La modelele cu platformă, observă dacă talpa se îndoaie suficient în dreptul degetelor ca pasul să rămână firesc sau dacă piciorul ajunge să fie împins înainte ca de o placă rigidă.

Cea mai elocventă verificare este coborârea unei scări: dacă glezna caută sprijin, degetele alunecă spre vârful cizmei sau simți nevoia să te ții de balustradă, tocul sau platforma sunt prea înalte pentru un program complet. Perechea respectivă se potrivește mai bine serilor, iar pentru birou merită căutat un model cu câțiva centimetri mai jos.