

# 科学选鞋秘籍 教“平脚板”们选跑鞋

工欲善其事，必先利其器。对于跑者而言，一双好的鞋很重要，因为它帮助你跑得更快，保护你的身体。

作为一名跑步者，你了解自己的脚型吗？低足弓、高足弓跑者平时应该穿什么跑鞋呢？知道如何正确给自己选一双适合的鞋么？如果你还在懵懂当中，不如来详细了解一下吧。



## 跑鞋的一般类型

**【缓冲减震型跑鞋】** 主要适用于不过分强调对足弓的支撑和脚跟矫正功能的跑者。如果你属于正常足型，没有严重的内/外八字的情况出现，没有出现严重的崴脚伤病，且跑步时习惯前脚掌着地，那这类跑鞋最适合你。同时，这类跑鞋一般较轻，中底一般手感柔软，而且基本为一整块发泡塑胶做成，适合于体型小和初学者穿着。

**【稳定支撑型跑鞋】** 主要适用于那些需要一定的足弓支撑和脚跟矫正的跑者。比如你跑步的时候有轻微的外八字脚或者内八字脚，或者跑步时习惯后脚掌着地，又或者你每周都至少要跑步锻炼4次以上，而且每次距离超过3公里，需要对脚部给予一定的支撑保护。这种跑鞋的重量一般比缓冲减震型的鞋要重一些，足弓部位和后脚跟部位的外底处明显收缩，并用硬塑料垫支撑。

**【控制型跑鞋】** 跑步时有内八字脚现象(比较严重)，或者脚踝力量比较差(比如曾经崴脚受伤)，或者体重比标准体重偏重，或者跑步姿势习惯全脚掌着地，那这种跑鞋应该比较适合你。不过，相对于缓冲型和稳定型跑鞋，控制型跑鞋的重量更大，这与它对脚步的保护和震动的缓冲是成正比的。同时，鞋底一般做的比较平。

**【越野鞋】** 如果你经常在小河边的泥泞小径，在郊区的山涧小路上跑步，那就选择越野跑鞋。这种鞋纹路明显比较夸张，甚至有类似足球鞋底鞋钉的构造。

**【竞速型跑鞋】** 这一类鞋通常为竞速、追求卓越成绩而特别设计，目的为专业运动员在比赛时最大程度发挥潜能取得好成绩。不建议业余跑者选择，因为技术不够反而会造造成伤害。

**【专业马拉松鞋】** 专门给那些职业运动员设计的马拉松专用鞋，从材质、重量上都是从最轻的原则来设计。通常来说这样的鞋子寿命不长，可能一双鞋就用一场比赛。

## 如何购买一双合适的鞋

一双合脚的跑鞋穿起来后脚跟应该非常贴合，但不紧绷。尝试系上鞋带但不绑紧，你的脚应该可以轻松从鞋里套出。将鞋带穿过最小的那个孔，绑紧后你的脚不会感到不舒服。

你的脚在鞋的前脚掌部分，应该可以在不需要越过鞋垫的情况下左右移动，前脚掌的鞋垫要比脚掌宽。用手指挤压鞋帮的左右两侧，最合适、理想的宽度是在鞋子最宽的地方留出大约0.6厘米的空间。如果鞋子太窄，你的小脚趾位于鞋子的边缘，且会感到明显的挤压感。

跑步过程中，尤其夏天，脚会出现轻微肿胀的现象，所以确保当你穿上鞋子，最长的脚趾与鞋子顶部之间、后脚跟分别留有一个拇指的空间。一双合适的鞋，当你系紧鞋带站立时，双脚不会感觉压力，你的脚趾可以自由灵活上下摆动。

在穿上鞋子之前，你可以这么做：握住脚跟，然后把脚尖在地板上压。鞋子的弯曲和褶皱必须和你脚的行动一致。如果不一致或者不对称，很容易引发足弓疼痛或者足底筋膜炎，当鞋子缺乏足够灵活的柔软度时，会导致跟腱疼痛或小腿拉伤。

试穿鞋子时，不能以站立时的感受为准，穿上鞋尝试小跑一下或者在店铺里的跑步机上跑一下，尝试各种情景，例如人行道、上下坡等，这能带给你全方位的感受，让你适应各种情况。



## 小贴士

### 带你认识足型

在挑选跑鞋前，应该先了解你是什么足型。按照以下步骤，可以自己观察判断自己属于什么足型，这是选鞋首先需要做的事，然后你就需要精准地选择适合自己足弓的鞋子了。

通常，足型分为三大类，分别是内翻(内旋)过度、正常足、外翻(内旋)不足。后掌外侧磨损，前掌内侧磨损叫内翻过度；后掌与前掌都是外侧磨损叫内翻不足。每一种足型都和你的身高以及足弓有关。

那么如何测量足型呢？最快速、最简便的测试方法就是“湿脚测试”法。在浅盘中倒入少量的水，将一只脚完全浸入水中，鞋底湿润后将脚踩在一张空白的硬板纸上，深深踩下后将脚抬起。

按照以下足弓分类，你就能知道自己属于哪种足弓了。

**正常足弓：**如果你在脚印中部看到一半的足弓，那意味着你的脚型是最普遍的正常型。这种脚型的跑者通常落地时向内滚动缓冲不够，所以对冲击力的吸收减缓不明显。

如果是正常足弓，你可以穿任何型号的跑鞋，一般以稳定系鞋子最佳，因为它能给你足弓中部提供足够的支撑。

**低足弓：**如果在纸上看到完整的脚印，饱满清晰，说明你属于低足弓。这类跑者脚跟外侧着地，形成过度内翻，容易增大关节过度损伤或疼痛的风险。你需要选一双稳定系的跑鞋，且有双密度的夹层鞋底，能给你更好地支撑效果，适合轻微的内翻跑者。

如果你是一名内翻严重的跑友，或是身材高大、大体重(超过165磅)或者罗圈腿的跑友，建议选择控制性跑鞋。

**高足弓：**如果脚印外侧狭窄，几乎中断，且足弓内部空间很大，那可以肯定你属于高足弓，最少见的一种足型。建议这样的跑步朋友选择中性缓冲鞋，因为他们需要软底增强旋前肌吸收落地的冲击力，建议选择减震垫较厚的鞋。

■来源：“全民跑步”微信公众号



关注三湘都市报微信  
看E报。