

看了《科学选鞋秘籍》，懂得如何选择适合自己的跑鞋之后，舒适的跑鞋使用寿命又是跑者开始关心的问题。到底一双跑鞋的寿命是多久呢？应该如何观察跑鞋是不是要“过期”了呢？

一双跑鞋究竟可以用多久 教你看跑鞋是否“过期”了

记录“初跑日”和里程

一些重要的跑步品牌都有一系列的寿命建议。一般来说，一个公认的安全距离是500公里-1000公里之间。这个浮动范围很大，因素很多。你的鞋子类型，比如说轻量鞋或竞赛鞋就不会像气垫鞋那样经久耐用。一个人的体质、跑步风格和训练方式也决定了你的鞋子可以跑多远。相同品牌同一型号的鞋子，不同的人就会有不同的使用寿命，有的人可以穿500公里，另一个人可以快乐的多跑300公里。

当你最初使用你的新跑步鞋时，记录下它的“初跑日”。记录下鞋子的初跑日期，不仅解决了你什么时候穿上了这双新鞋子的困惑。它也确实有助于你确定这双鞋子的某些功能指标不是处于它最好的时期了。

如果你知道你什么时候使用你的鞋子，你就能够估算出你一周跑多少公里（要刨去日常活动的公里数），一年的总跑步量是多少公里。比如你一年跑48周，每周大约跑20公里，那么你一年的总跑步量是960公里，那么你可以从它的初跑日开始计算，10个月到1年之间是你更换跑步鞋的时候了。



关注三湘都市报微信
看E报。

什么时候该换新鞋子

土豪会回答，新款上市的时候。而真正判断一双鞋子寿命的是靠感觉中底的硬度。一掐二看是研究一双鞋子是否老化的基本手段。

如果在显微镜下观察到的中底材料，你会看到数以百计的看起来很像海绵一样的微小气泡。当脚触击这种材料，当它被挤压时，那些微小气泡就会收缩，就像海绵反应。这就实现了鞋的减震和缓冲效果。

有非常多的原因造成跑鞋的老化和损坏。比如跑者的体重越大，给鞋子造成的压力越大，就会给鞋子带来更多的损耗。如果你一直穿一双鞋，缺乏轮换，鞋子EVA中底的小气泡会因为得不到充分的恢复时间，失去原有结构；或者有些人跑步落地撞击很重，有些人喜欢拖拉，这样的跑步习惯不仅容易造成膝盖和骨骼的伤，也会导致在鞋的底部的材料更快地磨损。

因为一双鞋子最重要的减震和支撑功能是由中底决定的。一般跑鞋的中底硬度在55°左右（鞋子中底的硬度会有45°、55°、60°、70°等很多标准，数字越大，底越硬），掐下去会有一定的硬度，但是回弹很迅速，当使用时间长了，这种掐住回弹的感觉就会明显减弱。中底的感觉软榻，度数小一点如45°的使用时间过长，可能不堪重负而直接变形或者出现裂纹。这时候中底已经失去了价值。

通常情况下，你的跑步鞋子开始僵硬、扁平和不像以往有所作为，这就意味着这双鞋子可能不再适合跑步了，但是它仍然可以用作走路、最终决定它退役的还是鞋子的大底，如果一双鞋子大底磨损了，就没有了抓地能力，基本上会造成底一边高、一边低的情况。这时候鞋子让你受力不均匀，成为你受伤的罪魁祸首。

如何延长跑鞋的寿命

第一，只在跑步时穿跑鞋。

第二，穿、脱适当；一定要先松鞋带再穿、脱鞋。

第三，风干。鞋湿的时候，不要直接放到暖气片等火或热上烘干，这会伤害鞋上的皮革或其他材料。应该松开鞋带，取出鞋垫，让鞋自然风干。

第四，换着穿。如果你几乎每天都跑步，最好两双鞋换着穿。给鞋一两天时间解压、风干，才能延长它的寿命。

第五，合理储存。把鞋放到干燥凉爽通风的地方，不要放到包里或后备箱里。

第六，不要用洗衣机洗。用柔软的刷子、温和的肥皂和冷水手洗，洗干净后自然风干。



链接

你都穿什么牌子的跑鞋？

1. 一线跑鞋品牌

说明：全世界最热门的跑步鞋品牌。

跑步鞋一线品牌主要有：阿迪达斯，耐克，A-SICS（亚瑟士），新百伦（New Balance），美津浓等。

2. 高性价比品牌

说明：以物美价廉取胜，占据跑步鞋大部分市场。这些品牌虽然没有什么世界知名的专利，但是在轻量、透气、舒适性方面都有不错的表现。

跑步鞋性价比不错的品牌有：李宁，迪卡侬，361度，鸿星尔克，特步等。

3. 价格便宜的跑步鞋品牌

价格便宜的跑步鞋品牌有：回力，双星，德尔惠，沃特，茵宝，野力。

实际上除非你购买一线品牌的中高端系列产品，其他跑鞋的质量品质相差并没有想象中的大，网上很多人对某种品牌的推荐只是个人喜好，不要盲目追风，选择满足自己要求的跑鞋才是最正确的方法。

■来源：“JordanSneaker”、“全民跑步”、“98黄金一代马拉松训练营”微信公众号