

选择好的休闲鞋和厚底有关系

产品名称	选择好的休闲鞋和厚底有关系
公司名称	英国菲尔沃国际控股集团有限公司
价格	150.00/双
规格参数	
公司地址	洛阳市春都路19号
联系电话	0379-62353887 115037994099

产品详情

选择好的休闲鞋和厚底有关系吗？

不论哪种形式的运动，相匹配的休闲鞋都有一个共同点：能够支撑你的脚，使其免受伤害；加大摩擦，减少滑倒几率；减震，保护关节。但不同的运动对休闲鞋的要求也不同。步行应选择脚跟、脚掌处减震较好的鞋；一般情况下，跑步鞋比步行鞋要轻一些，减震功能要更强一些，这样才能有效保护骨骼和关节；而网球、排球和篮球运动需要疾停、侧向运动和疾速奔跑，因此，鞋底较厚，摩擦性好的鞋是首选；如果你是高尔夫、自行车、足球、橄榄球和垒球的爱好者，最好准备一双专业休闲鞋。

选择休闲鞋是否合脚是首要因素，而减震性、稳定性、弹性以及透气性也很重要。减震性能好的鞋可减缓外力对脚的冲击；稳定的鞋能够保护脚踝；透气性强的鞋可使脚汗迅速挥发，减少脚部受细菌和真菌感染风险。此外，还应特别注意五个部位。

- 1.鞋面要透气。休闲鞋要选用透气性好的合成网线做材料，脚趾尖部位要宽大，以便脚趾伸展；脚跟部位也要保证脚后跟可来回滑动。
- 2.鞋底有弹性。鞋底通常要有气囊或一定的支撑物，在踩踏时弹性要强。
- 3.鞋垫可拆洗。鞋垫是最靠近脚的一层，可减缓运动给鞋底带来的冲击力，延长鞋的寿命。但鞋垫必须可拆洗，才能保证鞋内卫生。
- 4.夜间反射区明显。休闲鞋鞋面应有较大的反射区，可使喜欢在夜间跑步的人更安全。
- 5.鞋带系起来轻松方便。最好是针织、塑料或金属制成的速系鞋带，这样可以让你系鞋带时轻松方便。

需要提醒的是，脚型也应着重考虑。一般人的脚有低或平足弓、正常足弓和高足弓三种类型。平足弓的人，
应选一双
带有坚硬的后帮，
支撑力较强的鞋；高足弓的人，应选择减震强、脚跟稳定性的鞋。<http://www.irtawo.com>

确定自己脚形的办法很简单：脚沾上水，踩在地面或纸板上。如果能看到大部分脚的形状，可能是低足弓；如几乎看不见，可能是高足弓。另外，旧鞋也能判断，把鞋放在桌上，如果鞋是向外倾斜，可能是高足弓；而向内倾斜，则可能是低足弓。