

هنگام خرید کفش پیاده‌روی باید به چه نکاتی توجه شود؟

پیاده‌روی یک فعالیت سبک و عالی است و نسبت به تمرینات پرتحرکی مانند دویدن، استرس کمتری را به مفاصل و ماهیچه‌های شما وارد می‌کند. این بدان معنا نیست که پیاده‌روی نمی‌تواند مانند یک تمرین ورزشی باشد. وقتی هر روز در اطراف راه می‌روید، فشار زیادی به پاهای خود وارد می‌کنید. اگر زیاد پیاده‌روی می‌کنید، به خصوص به عنوان نوعی ورزش، باید کفشی را پیدا کنید که کاملاً اندازه بوده و از شما حمایت کند. در پاسخ به این سوال که کفش مناسب پیاده‌روی چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد، می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

زیره های نرم و انعطاف پذیر

بیشتر کفش‌های پیاده‌روی دارای زیره نسبتاً ضخیم و فوم ضربه‌گیر عالی هستند. بسیاری از مدل‌ها، از فوم اتیلن وینیل استات (EVA) برای پوشش زیره های میانی خود استفاده می‌کنند که در اکثر کفش‌های رانینگ مدرن می‌بینید. برخی از کفش‌های پیاده‌روی دارای مواد محافظ جدیدتری هستند که سبک‌تر و واکنش‌پذیرتر از EVA است. اگر به منظور ورزش کردن راه می‌روید یا کفشی را ترجیح می‌دهید که حسی پرنرژی و شاداب داشته باشد که به شما کمک می‌کند سرعت خود را حفظ کنید، به دنبال کفش‌های پیاده‌روی با زیره های میانی پیشرفته‌تر باشید.



ثبات و پایداری بالا

در پاسخ به سوال کفش مناسب پیاده‌روی چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد، می‌توان گفت یک کفش پیاده‌روی خوب باید بدون هیچ گونه لرزشی، ثابت و پایدار باشد. به دنبال کفش‌هایی با زیره پهن بگردید، به خصوص در قسمت جلویی پا - فضای اضافه شده به انگشتان پا آزادی بیشتری می‌دهد و یک پلتفرم پایدارتر برای پاهای شما ایجاد می‌کند.

، به دنبال کفشی با ویژگی‌های حمایتی قوی‌تر مانند نمای داخلی باشید که لایه‌ای از فوم محکم‌تر را به لبه داخلی کفش اضافه می‌کند که در حین راه رفتن، پای شما را در یک راستا نگه می‌دارد. یا یک پایه نگهدارنده قوس که در آن کفی به شکلی است که با کف پای شما مطابقت دارد و قوس شما را تقویت می‌کند.

رویه خوش ساخت و دوام بالا

رویه کفش پیاده‌روی باید قابل تنفس و بادوام باشد. تنفس خوب پاهای شما را حتی پس از چندین ساعت پیاده‌روی از داغ شدن، تعریق و ناراحتی‌های دیگر محافظت می‌کند. دوام نیز مهم است به احتمال زیاد کفش‌های پیاده‌روی را مکرر می‌پوشید، بنابراین آن‌ها باید بتوانند در برابر سایش و پارگی روزانه مقاومت کنند. ما رویه‌های مشبک را توصیه می‌کنیم که تعادل خوبی بین قابلیت تنفس و ساختار قوی و بادوام را ارائه می‌دهند.

تناسب با سایز پا

به دلیل اینکه معمولاً یکی از پاها کمی بزرگ‌تر از دیگری است، کفش پیاده‌روی را باید متناسب با پای بزرگ‌تر انتخاب کنید. متناسب بودن سایز کفش پیاده‌روی، یکی از موارد مهم برای پاسخ به سوال کفش مناسب پیاده‌روی چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد، است. هنگام پیاده‌روی، حجم پا از نظر طولی و عرضی حدود یک سانتی‌متر افزایش پیدا می‌کند؛ بنابراین

باید فضای کافی در قسمت پنجه پا وجود داشته باشد و عرض کفش نیز امکان حرکت آزادانه انگشتان را برای شما فراهم کند. علاوه بر این، در قسمت قوس استخوانی کنار پا، کفش پیاده‌روی نباید به پا بچسبد.

داشتن پاشنه مناسب

پاشنه کفش پیاده‌روی باید حداقل ۵ سانتی‌متر لژ داشته باشد. همچنین نباید خیلی ضخیم باشد؛ چون منجر به کوبیده شدن پا روی زمین خواهد شد و علاوه بر کند کردن سرعت پیاده‌روی، امکان بروز درد ساق پا را هم افزایش می‌دهد. کاسه پاشنه کفش پیاده‌روی باید نرم و باثبات بوده و مانع بروز حرکت عمودی یا افقی پا شود.



مقایسه کفش پیاده‌روی و بوت پیاده‌روی

چرا باید کفش‌های پیاده‌روی را به جای بوت‌های پیاده‌روی انتخاب کنید؟ در مقایسه با بیشتر بوت‌های پیاده‌روی، کفش‌های پیاده‌روی اغلب گزینه‌ای سبک هستند. اگر مسیر پیاده‌روی شما نسبتاً مسطح و بدون صعود باشد، بوت‌های

پیاده‌روی سنگین‌تر ممکن است سرعت شما را کاهش دهند. کفش‌های پیاده‌روی همچنین برای تابستان که آب‌وهوا خوب است مناسب‌تر هستند.

کفش‌های پیاده‌روی انعطاف‌پذیرتر و همه‌کاره‌تر از بوت هستند اما حمایت و محافظت کمتری از مچ پا دارند. بسیاری از افراد پشتیبانی اضافی ارائه شده توسط یک بوت را بیشتر ترجیح می‌دهند. بوت از پیچ خوردن مچ پا محافظت می‌کند.

مقایسه کفش پیاده‌روی چرم و غیر چرم

کفش‌های پیاده‌روی با استفاده از رویه چرم/جیر یا پارچه ساخته می‌شوند و گاهی اوقات ترکیبی از هر دو هستند. کفش‌های پیاده‌روی ساخته شده با رویه جیر و مشبک نسبت به کفش‌های چرمی، تنفس‌پذیرتر و سبک‌تر خواهند بود. کفش‌های چرم کامل اغلب سنگین‌ترین و پارچه اغلب سبک‌ترین است.

کفش‌های چرمی، درست مانند بوت‌ها، در مقایسه با پارچه دوام بیشتری خواهند داشت. با این حال، این رویه آن‌ها را سنگین‌تر و سخت‌تر می‌کند.



مقایسه کفش‌های پیاده‌روی و کفش‌های دویدن

کفش‌های پیاده‌روی و دویدن ممکن است شبیه به هم به نظر برسند، اما برای دو هدف متفاوت طراحی شده‌اند. تفاوت اصلی در بالشتک (کفی) آن‌هاست.

هنگامی که راه می‌روید، ابتدا پاشنه شما با زمین تماس پیدا می‌کند؛ بنابراین پاشنه بیشتر ضربه را جذب می‌کند. کفش‌های پیاده‌روی پاشنه‌ای ضخیم‌تر و اغلب اریب‌دار دارند که ثبات را بهبود می‌بخشد و باعث انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود.

در مقابل دوندگان با کفی صاف فرود می‌آیند، بنابراین بالشتک در کل کفی قرار می‌گیرد که بسیار سفت‌تر است. دویدن نسبت به پیاده‌روی ورزش تاثیرگذارتری است و کفی‌های ضخیم‌تر به عنوان ضربه‌گیر عمل می‌کنند. آن‌ها همچنین وزن سبک‌تری دارند و از قوس بیشتری پشتیبانی می‌کنند.

پوشیدن کفش پیاده‌روی برای دویدن توصیه نمی‌شود، اما راه رفتن با کفش‌های دویدن قابل قبول است. شایان ذکر است که ضخیم‌تر بودن کفی کفش‌های دویدن ممکن است هنگام راه رفتن خطر زمین خوردن را بیشتر کند.



نکاتی در خصوص اطمینان از تناسب کامل کفش پیاده‌روی

اطمینان از تناسب کامل کفش پیاده‌روی برای راحتی و عملکرد بسیار مهم است و به همین دلیل ما همیشه توصیه می‌کنیم در صورت امکان آن را در فروشگاه امتحان کنید. هنگامی که برای اولین بار کفش خود را امتحان می‌کنید،

نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

- مطمئن شوید انگشتان پای شما جلوی کفش را فشار نمی‌دهد. پای شما باید احساس امنیت داشته باشد و انگشتان پایتان هم دارای فضای کافی برای حرکت باشد.
- عرض را بررسی کنید. در حالی که رویه کفش‌های چرمی با گذشت زمان کمی نرم می‌شود، زیره میانی اینطور نیست. رویه باید پای شما را در جای خود نگه دارد و زیره میانی باید تقریباً به طور کامل پای شما را در لبه‌ها قرار دهد. اگر کفش بیش از حد باریک یا پهن به نظر می‌رسد، گزینه دیگری را در نظر بگیرید.
- برای خرید کفش بعد از ظهر به فروشگاه بروید. بعدازظهرها و به ویژه در هوای گرم، پا کمی بزرگ‌تر می‌شود؛ بنابراین پوشیدن کفش در بعد از ظهر، تناسب بهتر و راحت‌تری را در اختیار شما قرار می‌دهد.
- کفش را قبل از پیاده‌روی در خانه بیوشید. بسیار مهم است که مطمئن شوید کفش‌هایتان کاملاً مناسب هستند، بنابراین پوشیدن آن‌ها ابتدا در خانه به شما این امکان را می‌دهد که مطمئن شوید انتخاب درستی کرده‌اید و این فرصت را به شما می‌دهد که هر چیزی را تغییر دهید.
- فقط از یک جفت جوراب استفاده کنید! کفش‌های مدرن به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ایمن، گرم و قابل تنفس باشند. پوشیدن چند جفت جوراب ضروری نیست و تنها خطر ایجاد تاول را افزایش می‌دهد.