

کفش مناسب دویدن، مهم‌ترین وسیله‌ای است که یک دونده باید داشته باشد. این کفش‌ها، البته اگر واقعاً مناسب دویدن باشند، از ایجاد جراحات جلوگیری می‌کنند و عمل دویدن را بهبود می‌بخشند. بازار کفش دو، بازار بسیار بزرگی است و کمپانی‌های تولیدکننده این کفش‌ها، سرمایه‌گذاری‌های مهمی در زمینه فن آوری و علم کفش‌های دو انجام می‌دهند.

چه کفشی پوشیم تا خوب بدویم؟

◀ مترجم: ماندانا ناصر



آناتومی کفش دو

کفش‌های مخصوص دویدن در طول سال‌ها پیچیده‌تر شده‌اند، اما هنوز هم از یک سری اجزای اولیه تشکیل می‌شوند: زیره: این لایه زیرین کفش است که با زمین در تماس است و معمولاً از لاستیکی از جنس کربن یا دیگر مواد مشابه تشکیل شده است. این لایه از مقاومت بالایی برخوردار است و از اصطحکاک جلوگیری می‌کند. این لایه معمولاً یک طراحی گل میخی دارد تا میزان اصطحکاک در سطوح نرم را بالاتر ببرد.

زیره میانی: این بخش، مهم‌ترین بخش کفش‌های مخصوص دویدن است چون لایه‌ای است که بین زیره و رویه قرار دارد و ضربه‌گیری و ثبات کفش را تامین می‌کند. معمولاً برای این لایه از اتیلن و نیل استات (EVA)، پلی اورتان (PU)، یا ترکیبی از این دو استفاده می‌شود. اغلب زیره میانی فشردگی دوگانه دارد و در بخش درونی از مواد سخت‌تری تشکیل شده است تا از لیز خوردن پا در درون کفش جلوگیری می‌کند. تولیدکنندگان مختلف از فن آوری‌های منحصر به فردی در تولید این لایه مانند هوا، ژل و موادهای پلاستیکی با فن آوری بالا استفاده می‌کنند.

رویه: این بخشی از کفش است که روی کفش را در بر می‌گیرد. ممکن است از چرم یا از مواد مصنوعی تهیه شود که سبک‌تر است و قابل تنفس است و گرمای ایجاد شده درون کفش را کاهش می‌دهد. زبانه کفش باید با مواد ضربه‌گیر پوشانده شود تا از روی پا حفاظت کند و از فشار بند کفش به روی پا کم کند. اغلب، در پشت کفش دو، رویه لایه دار است تا از ساییدگی و آسیب دیدگی تاندون آشیل جلوگیری کند. کانتر پاشنه: این بخش، یک بخش سخت و غیر قابل انعطاف است که در درون رویه کفش ساخته می‌شود و اطراف پاشنه را می‌گیرد. معمولاً بسیار سخت است تا بتواند حرکت پشت پا را کنترل کند.

سینه‌پا: این یک بخش سخت در زیره میانی

است که ثبات را در بخش درونی افزایش می‌دهد.

چگونه یک کفش مناسب برای دو انتخاب کنیم؟

پای یک دونده باید کاملاً توسط یک کفش مناسب دو محافظت شود. کفش دو باید ضربه‌ها را جذب کند، حرکت را کنترل کند، انعطاف پذیر باشد و دوام خوبی داشته باشد. به دلیل پیچیدگی بیومکانیک پای هر فرد و پیچیدگی کفش دو در بازار، بهتر است که برای خرید این نوع کفش، به یک فروشگاه تخصصی در این زمینه مراجعه کنید تا افراد متخصص در این زمینه به شما کمک کنند. برای این که بتوانید کفش مناسبی برای دویدن انتخاب کنید به نکات زیر توجه کنید:

- سعی کنید در ساعات پایانی روز برای خرید کفش اقدام کنید، چون پا در طول روز در اثر راه رفتن و فعالیت کمی ورم می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود. حال تصور کنید که پاهای یک فرد دونده در اثر دویدن چه ورمی خواهد کرد.
- در هنگام خرید کفش دو، جورابی را به پا کنید که معمولاً برای دویدن می‌پوشید.
- در خرید کفش دو، عوامل دیگری مانند مدت زمان یا شدت دویدن و یا وجود هرگونه مشکلاتی در پا باید در نظر گرفته شود.
- بهتر است هنگام خرید، یک جفت کفش کهنه خود را به همراه داشته باشید تا مسؤول خرید ببیند که چه قسمت‌هایی از کفش بیشتر آسیب‌دیده و کدام قسمت‌های پای شما، آسیب‌پذیرتر است.

بهترین کفش برای دویدن کدام است؟

در همین جا باید اعلام کنیم که هیچ کفشی بهترین نیست. پای هر دونده متفاوت است؛ کفش هر برندی با برندهای دیگر متفاوت است؛ هر مدل از کفش دو با مدل‌های دیگر فرق می‌کند. چالش اصلی در اینجا نزدیک کردن ویژگی‌های پای هر دونده با ویژگی‌های یک



برند خاص یا مدل کفش دو است. به همین منظور، مراجعه به یک فروشگاه تخصصی در این زمینه بسیار مهم است. به همین دلیل خرید کفش دو به صورت آنلاین به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مگر این که قبلاً از همان مدل کفش استفاده کرده باشید و از آن راضی باشید.

چه کفشی برای پای شما مناسب است؟

اولین قدم شناخت پای خودتان است. غالباً این بخش، مهم‌ترین جنبه خرید یک کفش دو است. در زمان راه رفتن و دویدن، اولین جایی که با زمین تماس پیدا می‌کند، پاشنه است. به همین دلیل است که بیشترین ساییدگی در این قسمت دیده می‌شود. سپس پا به داخل می‌چرخد و در امتداد طول پا با زمین تماس پیدا می‌کند. در هر قدمی که انسان بر می‌دارد، پا حرکات طبیعی انجام می‌دهد که مشکلات بیومکانیکی مختلفی می‌تواند در انجام این حرکات اختلال ایجاد کند. یک کفش دوی مناسب می‌تواند این حرکات طبیعی را تسهیل کند و بر بسیاری از مشکلات بیومکانیکی جزئی که در این حرکات طبیعی اختلال ایجاد می‌کند، فائق آید. یک کفش نامناسب می‌تواند تأثیرات این مشکلات جزئی را چند برابر کند.

آسیب دیدگی‌ها در پای دوندگان به علت چرخیدن پا به داخل یا خارج است. بیشترین آسیب دیدگی مربوط به چرخش پا به داخل در ناحیه مچ است. سینه پا به داخل می‌چرخد و قوس کف پا صاف می‌شود. کسانی که در راه رفتن یا دویدن این مشکل را دارند، معمولاً پایهای انعطاف‌پذیر و بی‌ثباتی دارند؛ بنابراین به کفشی برای دویدن احتیاج دارند که بتواند حرکات‌های نادرست را کنترل کند. کفشی که کنترل‌کننده حرکات پاست به خوبی از پا حفاظت می‌کند، در زیره میانی آن از مواد سخت‌تری استفاده شده است و کانتر پاشنه نیز کاملاً سخت و غیر قابل انعطاف است. کسانی که پاهایشان هنگام دویدن به خارج می‌چرخد و قوس پای زیادی دارند، معمولاً پای سختی دارند و در جذب ضربات بسیار ضعیف هستند. بنابراین به کفش ضربه‌گیر احتیاج دارند. معمولاً کفش‌های ضربه‌گیر در کنترل حرکات ضعیف هستند.

میزان چرخش پای شما به داخل یا خارج تعیین می‌کند که شما به یک کفش متعادل با میزان متوسط ضربه‌گیری و کنترل حرکات احتیاج دارید یا این که به یک کفش با ضربه‌گیری

بالا و یا با کنترل شدید حرکات نیاز دارید

اندازه شدن کفش به پا

زمانی که نوع کفش مناسب برای پای شما انتخاب شد، باید چندین مدل و برند را امتحان کنید تا ببینید کدام به پای شما راحت‌تر است. نکاتی برای اطمینان از اندازه بودن کفش به پا: - به اندازه طولی کفش توجه کنید. باید از انتهای بلندترین انگشت پای شما تا جلوی کفش به اندازه انگشت شستتان فاصله باشد. - جلوی کفش باید به اندازه حرکت راحت انگشتان پا در کفش جا داشته باشد. - کفش باید در پهن‌ترین بخش پا، جای کافی برای حرکت داشته باشد، نباید زیاد تنگ باشد، در عین حال نباید پا در کفش لق بزند. - کمی با کفش در مغازه بدوید تا کاملاً از اندازه بودن کفش به پا مطمئن شوید. - سعی کنید همان کفشی را که اول به پا کردید نخرید، قبل از خرید، چندین مدل و برند مختلف را امتحان کنید. - هر دوپایتان را اندازه بگیرید، ممکن است تفاوت دو پا چندان زیاد نباشد، اما کفش باید اندازه پای بزرگتر خریداری شود. - مطمئن شوید که کفش در همان قسمت‌هایی که پا خم می‌شود، انعطاف‌پذیر است و خم می‌شود.

- اگر مشکلی در پا دارید که باید از کفی‌های ارتوپدی استفاده کنید، کفشی بخرید که کفی‌اش جدا می‌شود. سپس کفی آن را

کسانی که پاهایشان هنگام دویدن به خارج می‌چرخد و قوس پای زیادی دارند، معمولاً پای سختی دارند و در جذب ضربات بسیار ضعیف هستند. بنابراین به کفش ضربه‌گیر احتیاج دارند

درآورد و از کفی خود استفاده کنید. - اگر در کفش احساس راحتی نمی‌کنید، آن را نخرید. چون کفش باید از همان لحظه خرید به پا اندازه و راحت باشد، نه پس از چند بار پوشیدن.

کفش‌های دو چقدر عمر می‌کنند؟

دوام یک کفش به این بستگی دارد که شما چه زمانی را با کفش دو، می‌دوید. زیره میانی که مهم‌ترین لایه ضربه‌گیر و تثبیت‌کننده یک کفش دو است، معمولاً زودتر از زیره بیرونی ساییده می‌شود و از بین می‌رود. این مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که کفش ثبات خود را از دست می‌دهد. به عنوان یک قانون کلی، یک کفش خوب باید تا ۱۰۰۰ کیلومتر کار کند.

به جای گرفتن فوق لیسانس از دانشگاه‌ها، باید به دنبال دکترهای بدون مدرک از مدرسه "ضربه‌های سخت" بود!

