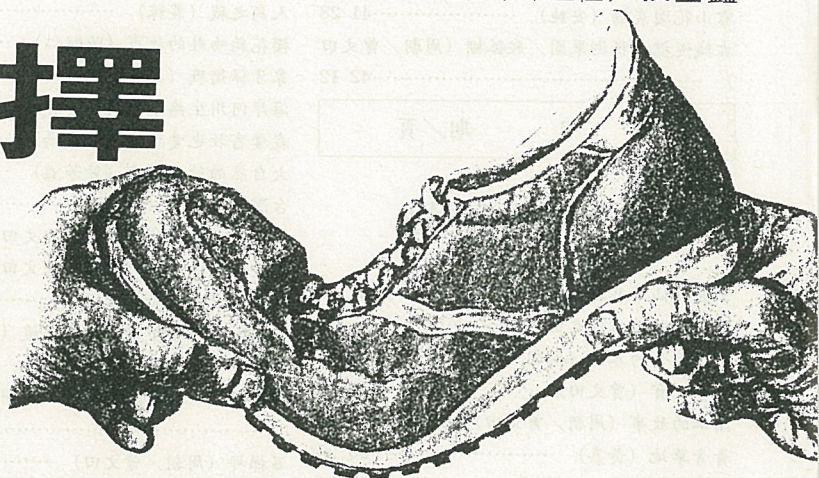


本刊營養保健顧問  
台大復建醫學系主任／賴金鑫

# 如何選擇 運動鞋



鞋子是運動員最重要的裝備之一  
如何選擇一雙合適的運動鞋  
對其運動成績的好壞  
以及運動傷害的預防都有重大的影響

每一種運動項目都有其特色，為了配合這些特色所設計出來的運動鞋當然各不相同。譬如說，排球鞋的鞋尖、前腳部及鞋跟都有輕微的角度，那是為了適合迅速移動脚步急停而設計的。

## 慢跑鞋 輕軟耐磨

跑鞋對於長跑者而言尤其重要，因為長距離的跑步所產生的衝擊力，很容易造成腳部及小腿的受傷，而一雙適當的跑鞋則能減少這方面的傷害。

因為每個人從事跑步的目的不同，因此沒有一種跑鞋是能適合每一位跑者的。市面上銷售的跑鞋有十幾種之多，每一種跑鞋的緩衝性、柔軟性及對足踝的控制性各不相同。典型的跑鞋重量要輕、要軟，但是鞋底又要經得起反覆的撞擊才行。

跑鞋的鞋底常選用幾層不同的材料所製成，以達到耐磨、吸收撞擊、及柔軟舒適的目的。一雙良好的慢跑鞋應合乎下列幾個條件：

1. 後跟要牢固，才能使腳踵穩定，不易傾斜。
2. 後跟的上方要有適當突起的襯舌，既能保護跟腱，又不會刺激跟腱才行。
3. 鞋帶的下方需要襯舌，才能保護腳背及伸趾肌腱。
4. 鞋頭最好要高且圓，才不會夾住

腳趾，或造成趾甲床瘀血。

5. 鞋底要分層，前後的厚度及材料不同。最下層直接和地面接觸的部分要堅固耐磨，但也不可太硬到失去緩衝的效果，並且須有適當分布及形狀的突起物（鞋釘），對地面才有牽引力，特別是在泥地或雪地上跑步時更需要它。

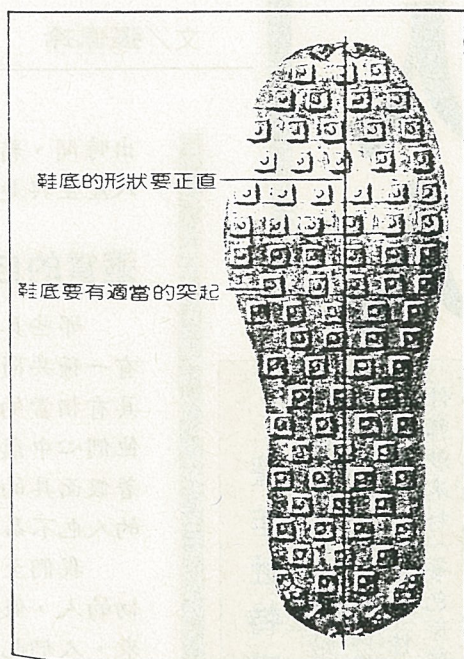
6. 鞋底的前三分之一處要柔軟，才能適合蹠趾關節的背曲，減少跟腱的傷害。

7. 鞋跟要寬大穩固，鞋底常有柔軟的夾層材料，以增加其吸收衝擊的效果。最後端常呈斜面狀，以利腳向前移動。扁平足的跑者最好選用腳弓韌帶部分特別加強隆起的鞋墊，而腳腫痛的跑者最好選用腳腫部分特別加強隆起的鞋墊，這樣可以強化腳弓韌帶或腳腫，減少跑步所引起的傷害或疼痛。

除了合乎上述條件之外，鞋子的大小非常重要。最好到下午去選購新鞋，因為那時的腳已經活動了幾小時以上，往往比早晨時更大。選鞋時要穿著運動襪，最好先一脚穿新鞋，另一腳穿舊鞋，這樣交互比較之後，才兩腳都穿新鞋，最容易看出是否合腳。腳趾前端應預留空間，不可和鞋頭接觸，因為鞋子穿久了可能變寬，但不會增長，因此鞋子的長度，一定要比腳的實際長度多2、3公分以上比較適當。

各廠牌的跑鞋售價不一，有的高達幾千元，對一般人而言，並不需要去買最貴的，因為最貴的對你不一定是最好的，較貴的跑鞋往往是名牌的競賽鞋，





為了減輕鞋的重量而有所不同，這種競賽用的跑鞋並不適合平時的訓練，因此不要被價格所迷惑。

鞋面的材料對價格的影響也很大。使用上等皮料製成的鞋面理論上比較耐用，但是實際上往往是鞋底先磨損。尼龍網編織成的鞋面比較輕，透氣性也較佳，腳比較容易保持乾燥涼爽，在長距離的賽跑時，也能適度的伸展以容納稍為腫大的腳，這些都是它的優點，因此不必堅持非買皮面的跑鞋不可。

### 網球鞋 強化鞋邊

跑鞋固然可以穿著走路，當做普通的便鞋來使用，但是用來從事網球或籃球等運動則不合適。網球鞋的鞋底不像跑鞋的緩衝作用那麼強，但是它的兩側都特別強化過，以利腳的轉動及突發性的移動。如果穿跑鞋來打網球的話，除了覺得較笨重之外，往往它的鞋邊容易損壞，因為它並沒有特別強化那個部位的緣故。波浪狀的鞋底比較適合紅土的網球場，而耐磨的膠底比較適合堅硬的（如鋪柏油）球場。

### 籃球鞋 底紋要深

為了擁有較佳的地面牽引力及耐磨性，籃球鞋的鞋底往往溝紋較深，這些都是為了適合特殊的用途所作的設計。

### 有氧舞蹈鞋 強化前墊

最近幾年“有氧舞蹈”在國內逐漸流行，這種舞蹈的特色是兩側的移動及腳對地面的撞擊都很大，特別是前腳的活動量很大，因此“有氧舞蹈鞋”的前腳部分應特別強化墊厚，鞋的兩側要有鞍狀的支持，而在鞋的後方也要附加鞋帶以防止腳跟滑脫。

因此，不但普通的舞鞋不能用來跳有氧舞蹈，即使是慢跑鞋或網球鞋也不能取代“有氧舞蹈鞋”。希望國內製造運動鞋的廠商在銷售或設計各種專用鞋時要有正確的觀念，也希望大家在選購運動鞋時要特別注意這些原則性的建議，這樣必能減少許多運動傷害。 ■

