

跑鞋真的越贵越好吗

专业人士提醒 适配才是硬道理

随着气温回升,市民跑步健身的频次大幅增加。不少市民在选购跑鞋时发现,高价产品越来越多,而实际的穿着体验并不理想。6月15日,记者走访相关领域从业者后梳理发现,跑鞋并非越贵越好,不合适的鞋与错误的运动习惯反而会损伤足部。



不同类型的跑鞋

跑鞋仅为辅助防护 足部力量是护足核心

市面上跑鞋主打的轻便、高弹、力量反馈,本质上是对足部的过度代偿、过度保护。市骨科医院足踝外科医生李继川解释,人体下肢自带一套完整的天然减震系统,骨骼、软组织提供弹性支撑,肌肉、神经掌控发力与缓冲节奏。长期穿着过软、过厚、弹性过强的跑鞋,会替代足部肌肉完成发力、减震工作,长此以往会导致足部肌肉退化、力量下降、感知迟钝,足弓支撑能力逐步弱化。

李继川建议,选择带有轻微足弓弧度、贴合人体生理曲线、能够托起脚掌中部的常规跑鞋,就足以满足日常运动的防护需求。只是,跑鞋始终是运动辅助工具,并不能作为护足的根本保障。多数市民的跑步损伤,问题不在于鞋款优劣,一方面在于用途和选鞋的错误适配,将日常慢跑用鞋和训练鞋混淆;另一方面,盲目堆跑量、忽视力量训练,足部和踝关节核心力量薄弱,无法承接奔跑带来的持续冲击力。

结合多年临床接诊经验,李继川表示,因穿鞋不当、运动方式错误引发的足部损伤病例逐年增多,年均接诊相关患者超百例。扁平足、足底筋膜炎、足跟痛、踝关节扭伤、肌腱炎是常见的运动足部病症,部分长期不当穿鞋、不科学运动的资深跑者,甚至出现拇外翻合并股骨头坏死等不可逆损伤。

我市龙川学校体育老师马福信结合教学经验说,对于肌力较弱的普通跑者、新手和肥胖人群而言,脚跟着地是正常的自然跑姿,并非错误动作。但这种落地方式冲击力更大,长期跑动容易加重关节负担。市面上流行的厚底缓冲跑鞋,会进一步固化脚跟着地的习惯,增加受伤风险。厚鞋跟会让跑者落地时膝盖绷直,无法靠屈膝缓冲压力,冲击力直接传导至膝盖、髌部和脊柱。此外,厚底鞋会延长落地支撑时间、降低步频,不仅影响跑步速度,还会让足部长期处于被动受力状态,日积月累更容易出现运动劳损。

专业跑鞋热销出圈 减震提速成核心卖点

有人认为,跑鞋无需盲目追捧高科技,简约平价鞋更适合日常运动需求,甚至有部分网友质疑高端跑鞋存在溢价问题。记者走访城区专业跑鞋门店了解到,市场真实情况恰好相反,主打减震、提速的专业跑鞋热度居高不下,热门款式更是出现断货情况。

消费者选鞋偏好差异明显,大约七成普通市民偏爱脚感柔软的跑鞋,适配日常慢跑健身;跑步爱好者则更青睐鞋底偏硬、足底反馈清晰的鞋款,适配高强度训练。某运动品店店员俞女士告诉记者。

在俞女士看来,减震是跑鞋的核心功能,也是它区别于普通鞋的关键。跑步过程中,膝盖、脚踝会持续承受落地冲击力,跑鞋的减震结构能够有效缓冲压力、减轻身体负担。如果一味追求低价、舍弃减震设计,跑鞋就失去了专业运动防护的价值,和普通

板鞋没有区别。

俞女士认为,人体膝关节、踝关节会持续承受冲击力,跑鞋的减震结构能有效减轻身体负重、缓冲运动压力。在她看来,如果单纯追求低价、舍弃减震设计,跑鞋就和普通板鞋无异,失去了专业运动防护的意义。

谈及不同价位跑鞋的选择,俞女士说,消费者选鞋大多优先考量价格,500元左右的基础款性价比高,大众试穿、选购意愿更强,千元级高端跑鞋虽相对小众,但凭借专属的减震、回弹、支撑科技,防护与运动辅助性能远超平价鞋款,不少顾客在试穿后反馈不错,依然会选择购买。市面主流跑鞋售价在700元至上千元,适配大众日常健身;而碳板竞速跑鞋专为专业运动爱好者设计,既能辅助提升跑步速度,也能减少半月板等关节损伤,专项防护效果更出色。

跑姿、鞋款、训练方式相互适配 科学运动护健康

同样是跑步,日常健身慢跑与专业马拉松训练的运动强度、配速、发力姿势截然不同,对应的选鞋标准也差异明显。只有跑姿、鞋款、训练方式相互适配,才能有效规避运动损伤,实现科学健身。

市民王欣欣是马拉松爱好者,平时保持跑步健身的习惯。他向记者演示了不同场景的跑姿差异。他介绍,市民日常健身慢跑配速低,奔跑时脚掌基本平行于地面,以全脚掌落地为主,发力平缓、落地冲击力小,对跑鞋科技性能几乎没有要求,一双合脚、舒适的普通跑鞋,就足以满足日常健身需求。

而马拉松专业竞速场景,对鞋款性能要求极高。赛事专用跑鞋鞋底更

厚、回弹性能更强、前掌翘起幅度更大,适配马拉松配速高的发力特点,能够辅助跑者前掌扒地、高效蹬地,借助鞋款科技提升运动成绩。同时,专业赛事对跑鞋规格有严格要求,鞋底厚度不得超过4厘米。

竞速鞋只适合赛事比拼和专项高强度训练,不适合日常穿着。王欣欣说,自己参赛会使用专业厚底竞速跑鞋,但日常慢跑训练,会更换柔韧性、脚掌贴合度更好的常规训练鞋,避免长期穿竞速鞋固化错误发力习惯,损伤足部。

记者注意到,在王欣欣的日常备赛训练中,会穿插高频次、小强度的足部负重训练,强化下肢控制力与肌肉力量。再好的跑鞋科技,也比不上自



市民在购买跑鞋



日常训练的跑鞋

身扎实的肌肉力量。这些训练能从根源降低扭伤、劳损的风险。

此外,根据奔跑触地方式的不同,跑鞋选择也有讲究,马福信告诉记者,若跑者习惯前脚掌或全脚掌着地,可选择鞋跟较薄、缓冲较少的极简跑鞋或赤足鞋,以更好地发挥足部天然减震机制;若习惯脚跟着地,可选择具有较好缓冲和支撑功能的跑鞋,以减轻冲击力。同时,光脚跑步虽能有效锻炼足部肌肉、强化足弓力量,但需结合场地和距离理性尝试。硬质路面、长距离裸足奔跑,容易磨损脚底、造成外伤,反而得不偿失。可以选择拇指鞋进行阶段性尝试。

