

跑鞋 5要點

1 物料輕身

鞋身夠輕可減少阻力，增加短跑速度。Keith說，短跑着重速度，輕身薄棉材料最理想。而輕身的釘鞋，鞋釘有效加強對地面的敏感度及抓着力，又可增加速度。

5綁帶紮實

鞋帶比魔術貼更適合跑鞋，因為綁緊後可減少腳踝與跑鞋間的移動及摩擦，防止因摩擦增加起水泡或擦損，有礙賽跑表現。

4彎位助跑

鞋頭底部有彎位，跑步時就可「慳力」！Keith說，跑鞋如有這小彎位，就如起跑器一樣，可以發揮助跑功能，減少前腳掌彎曲時的肌肉消耗，自然耐力十足。同時，鞋頭最闊處夠軟身，才可減少彎曲時的阻力，增強彎位的助跑功能，所以試鞋時要屈曲鞋頭來測試柔軟度。



籃球鞋 5要點

1全墊避震

氣墊是籃球鞋的重點，能增強彈跳力，又可卸除跳躍時的壓力。Keith說，一般打中鋒的球員的體重較重，加上需要彈跳搶籃板球，所以鞋底吸震要求較高，有全氣墊的鞋底最理想。

5鞋底堅固

鞋底物料要夠「實淨」，才不至於比賽途中突然「甩底」。Keith指出，較便宜的PU塑膠物料會較易氧化，即使球鞋沒有穿着，放在鞋櫃亦會氧化，再穿着打籃球時，很容易彈跳搶球幾下，就整個甩掉，震傷腳掌或拗柴。所以一般球鞋，穿1至2年就要更換，以免因為物料老化，吸震效果減退而弄傷身體。◎



2 鞋楦貼腳

鞋楦要絕對緊身，因為打籃球的雙腳會多角度移動，產生強大的摩擦力，如果雙腳與鞋楦留有空間，就容易擦損腳掌或生水泡，影響運動表現。

3 半墊抓地

半氣墊加吸震物料籃球鞋，最能幫助前鋒增加其走位靈活性。「全氣墊雖避震好，但會減低腳掌對地面的敏感度，有礙扭波走位時腳踝的順暢，所以他們應該選擇後腳跟用半氣墊，前腳掌則是其他吸震物料輔助，提高敏感度及抓地能力外，又能卸去壓力。」

4高筒包腳

高鞋筒可減腳踝扭傷機會。Keith說，為保護雙腳在走位、扭動、跳躍時，不易扭傷或拗柴，籃球鞋筒就必需選擇緊包着腳踝的高筒。不過，為增加靈活度走位搶球，高筒的前後設計要較低，側望呈弧形，方便腳踝扭動時的靈活度。

2 鞋底吸震

鞋底要有額外加強吸震物料，因為跑步時先着地部位（如全腳掌或前腳掌），其壓力最大，若有額外棉料或吸震物料就最能保護足部。而且長跑時講求耐力，有良好吸震力的跑鞋，才能減少震盪、壓力及疲勞，相對減少浪費肌力，自然跑得較快。

別以為一對「波鞋」能走天涯，「波鞋」錯配，多餘的保護力，很可能是引致運動創傷的原兇。Keith強調，高筒籃球鞋對腳踝有良好保護，但用來跑步，就會增加阻力減慢速度。相反，穿着吸震力較低，鞋筒較矮的跑鞋打籃球時，彈跳扭動時容易震傷腳掌，兼容易拗柴。

「所以跑鞋講求輕身及抓着力，籃球鞋則要求良好足踝保護、避震及靈活性。」Keith說。



今期請養和醫院義肢矯形師梁永健（Keith），教大家精明揀波鞋！

義

肢矯形師梁永健（Keith）

梁永健
養和醫院義肢矯形師

