



دانشگاه حکیم سبزواری

## چگونگی خرید کفش مناسب پیاده روی



# دانشگاه حکیم سبزواری

مدیریت تربیت بدنی

آذر ۹۹

## خرید کفش مناسب:

بهترین کفش برای راهپیمایان کفش های مخصوص دویدن است، کفش های خوب برای پیاده روی کم است و کفش های طراحی شده برای دویدن، برای پیاده روی مناسب ترند. متوجه خواهید شد که فرآیند تناسب کفش، با امتحان کردن چندین کفش و مقایسه آنها سر و کار دارد. از شما می خواهیم کفشی را انتخاب کنید که بهتر از همه کار کند.

## آن کفشی را که پیش از این با پای شما بهتر سازگاری داشته، با خود به فروشگاه ببرید.

یک فروشنده با تجربه فروشگاه ورزشی می تواند با توجه به الگوی گام برداشتن شما بگوید که چه نوع کفشی بهتر است و چگونه پنجه های پای شما عمل می کند و کفشی را پیشنهاد کند که بهتر از هر کفشی با حالت پیاده روی شما تناسب داشته باشد. اما لازم است شما هم نکاتی را به فروشنده یادآور شوید.

نکات زیر را با دقت بخوانید و به خاطر بسپارید:

## عکس العمل (باز خورد) ها مهم هستند:

به فروشنده بگویید که برای پیاده روی برنامه ریزی کرده اید و سطحی که با این کفش می خواهید روی آن راه بروید را به او بگویید. هنگامی که با فروشنده صحبت می کنید، به او باز خورد دهید که نسبت به کفش پیشنهاد شده چه احساسی دارید و چه کفشی با پای شما تناسب دارد. به او بگویید دنبال کفش هستید که از پای شما هنگام پیاده روی محافظت کند. همچنین بگویید که درد یا فشار هنگام پوشیدن کفش در پای شما وجود دارد یا نه؟

## دادن اطلاعاتی درباره مشکلات پا:

اگر مشکلاتی مانند آسیب ساختاری در پاهای تان دارید، (مانند آنچه که در تصادف یا هنگام بازی فوتبال ...) به وجود می آید، به فروشنده متخصص کفش بگویید. اگر مشکل مفصلی در زانو، مچ پا و مفصل ران دارید یا

هر حالت دیگری که احتمالاً ناشی از حرکت پای شما است که چرخش به سمت داخل نامیده می شود. ممکن است به کفشی نیاز داشته باشید که شما را از این حرکت اضافی حفظ کند، چند کفش را امتحان کنید تا ببینید با کدام یک احساس بهتری دارید.

**بهترین کفش ها، همیشه گرانترین ها نیستند:**

گرانترین کفش ها همواره بهترین کفش ها نیستند. نباید چنین فرض کنید که یک کفش با قیمت بالا از پای شما حمایت زیادی می کند. از یک کفش فقط انتظار پیاده روی راحت و ایمن داشته باشید.

• **الگوی پوششی قابل استفاده برای پیاده روی: از راهنمایی های زیر برای انتخاب کفش**

**استفاده کنید.**

پوشش نرم:

هرگونه پوشش نرم بر روی پنجه ها، خصوصاً لبه پنجه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر از پوشش نرم برای پای انعطاف پذیر استفاده می کنید و درد پا یا زانو دارید، به دنبال کفشی باشید که دارای ساختار خاص باشد.

سخت:

سطح بیرونی پنجه ها نسبت به سطح داخلی جنس سخت تری دارد. هرگز سطح داخلی پنجه ها نباید پوشش سخت داشته باشد. زیرا هنگام راه رفتن به سطح بیرونی پا ضربه می زند و موجب بروز مشکلاتی در راه رفتن می شود.

**آیا می دانید؟** اگر مشکلی در خصوص پاهای تان ندارید که نیازمند کفشهای مخصوص باشد، می توانید از کفش های معمولی استفاده کنید که دارای میزان متوسط از استحکام و کف مناسب باشد.

• **مقایسه کنید:**

برای مقایسه کفش‌ها، با آنها کمی قدم بزنید. مطمئن شوید کفشی را که انتخاب می‌کنید، مناسب شماست. همچنین اگر هیچ‌گونه درد و مشکلی ندارید، از کفش‌های طبی مخصوص استفاده نکنید.

- **راحت باشید:**

به دنبال کفشی باشید که پا در آن بدون فشار یا سختی احساس راحتی داشته و هنگامی که با آن در حال عادی قدم می‌زنید، پا در آن احساس راحتی داشته باشد.

- **بپرسید:**

هیچ سوالی بد نیست، پس درباره هر چه سؤال دارید یا متوجه نمی‌شوید، بپرسید.

- **وقت بگذارید:**

پیش از این که کفش مخصوص را انتخاب کنید، برای تصمیم‌گیری زمان کافی صرف کنید.

- **فروشگاه تان را عوض کنید:**

اگر در فروشگاهی اجازه نمی‌دهند با کفش قدم بزنید، به فروشگاه‌های دیگری بروید.

### به عدد یا سایز نوشته شده روی کفش اعتماد نکنید

بسیاری از کفش‌های فروشگاه‌های ورزشی دارای یک تا دو شماره بزرگتر از کفش‌های معمولی هستند که با پای شما تناسب دارد. برای نمونه، من کفش شماره ۱۰ می‌پوشم، اما مدل ورزشی آن که مخصوص دویدن است، شماره ۱۲ است در پیدا کردن مناسب‌ترین کفش، بدون توجه به شماره روی برجسب جعبه کفش تصمیم بگیرید.

### فضای بیشتری برای پنجه‌های تان بگذارید:

پاهایتان در طول روز تورم می‌کند. پس بهتر است هنگام بعد از ظهر کفش خود را انتخاب کنید. آنقدر روی پا بایستید تا مطمئن شوید هنگام ایستادن، فضای کافی برای پنجه‌هایتان وجود دارد. به بزرگترین انگشت پای خود توجه کنید و حداقل حدود یک و نیم سانتی متر فضا برای پاهایتان بگذارید.

## مسائل مربوط به پهنای پا:

- کفش های مخصوص دویدن کمی از کفش های معمولی پهن تر هستند.
- اگر شما کمی باریک است، کفی می تواند این تفاوت را جبران کند.
- بندهای کفش را بیش از حد سفت نبندید، زیرا پاها ورم می کند. در روزهای گرم، متوسط شماره کفش هنگام پیاده روی، نیم شماره افزایش می یابد.
- تمامی کفش ها مخصوص دویدن طراحی شده اند تا مقدار خاصی از بزرگی را جبران کنند. اما اگر بر اثر پوشیدن کفش های بزرگ، دچار تاول می شوید بندهای کفشتان را کمی سفت ببندید.

## کفش های زنانه:

کیفیت کفش های مخصوص دویدن برای زنان و مردان یکسان است اما حدود ۲۰ درصد زنان راهپیمای دارای پاهایی هستند که بهتر می تواند با کفش های مردان، تناسب برقرار کند.

## اگر رنگ کفش با لباس های شما مناسب نیست، اشکالی ندارد.

همه سال پیام هایی را دریافت می کنم که افراد در اثر پوشیدن کفش های نادرست، دچار آسیب شده اند. برخی پیام ها آسیب های مربوط به مد است که شخص پیاده رونده کفشی را می پوشد که رنگش با تجهیزات و لباس و.... یکسان باشد! پس سخت نگیرید و اجازه بدهید کفشی را در اختیار داشته باشید که با پای شما تناسب داشته باشد نه با سایر لباس هایتان!

## کفش نو را افتتاح کنید:

- کفش نو را برای چند دقیقه در اطراف منزلتان در روزهای هفته بپوشید. اگر روی فرش قدم بزنید و کفش مناسب پای شما نباشد، می توانید آن را در فروشگاه عوض کنید.
- اغلب متوجه می شوید که کفش پس از خرید، برای پیاده روی مناسب نیست. پس بهتر است فقط در اطراف خانه خود قدم بزنید تا پای شما با انحنای پاشنه و میچ و دیگر قسمت ها سازگار شود. اگر بیش از حد با کفش قدم بزنید، ممکن است روی پای شما تاول بزند.

- در هفته اول با کفش بیش از نیم کیلومتر پیاده روی نکنید. کفشهای قدیمی‌تان را بپوشید. مسافت طولانی پیاده روی را با آنها بیمایید.
- در هر پیاده‌روی موفق، مسافت پیموده شده با کفش جدید را به ۳ تا ۴ بار افزایش دهید. اکنون کفش‌های جدید برای پیاده‌روی آماده است.
- وقتی که از کفشی برای ۳ تا ۴ هفته به طور موفقیت‌آمیز استفاده کردید، به فروشگاه بازگردید و جفت دیگری از همان سایز و مدل را تهیه کنید. به این دلیل که بیشتر شرکت‌های تولید کننده کفش، تغییرات مهم یا مدل‌های متغیری راحتی کفش‌های پرفروش در هر ۶ تا ۸ ماه ایجاد می‌کنند.
- اکنون به افتتاح کردن سومین جفت کفش پردازید.

منبع: کتاب پیاده روی

اثر: جف گالووی

مترجم: دکتر محمدرضادهخدا، محمد عباس زاده نصرآبادی

## آدرس‌های ارتباطی با مدیریت تربیت بدنی دانشگاه:

اینستاگرام : @hakimsabzevari\_sport

آدرس سایت: [www.hsu.ac.ir](http://www.hsu.ac.ir)

# ۳۰ دقیقه ورزش در خانه بهترین راه برای شکست کرونا است