

# รองเท้ากีฬา เลือกให้ดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

โดย Marsmag 15 มกราคม 2557 09:54 น. [Tweet](#) 0 [g+](#) 1 [Share](#) 24

[Like](#) 24 people like this. Be the first of your friends.



มือใหม่หัดออกกำลังกายอาจจะไม่ทราบว่ารองเท้ากีฬาเป็นสิ่งสำคัญมากๆ เพราะการออกกำลังกายส่วนใหญ่แล้ว "เท้า" มักจะต้องรับน้ำหนัก แต่แต่ละครั้งจะมีความหนัก-เบาไม่เท่ากัน ไม่ว่าจะวิ่งเทนนิส กีฬาที่ต้องออกกำลังกายทั้งตัว ทั้งบิดและหมุนตลอดเวลา หรือจะเป็นการวิ่งที่น้ำหนักจะลงที่เท้าเป็นหลัก จำเป็นต้องใช้รองเท้าที่มีพื้นรองเท้าแข็ง ประคองเท้าได้มั่นคงเพื่อช่วยในเรื่องการทรงตัว รองเท้ากีฬาแต่ละประเภทจึงถูกออกแบบให้มีคุณสมบัติแตกต่างกันออกไป เพื่อให้รองรับการใช้งานอย่างเหมาะสมที่สุดกับกีฬาแต่ละประเภทที่มีการเคลื่อนไหวแตกต่างกันออกไป

*วันนี้ลองเข้าร้านรองเท้าแล้วเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของเราดีกว่าครับ*



## รองเท้าวิ่ง

รองเท้าแบบนี้จะถูกออกแบบมาเพื่อความเร็วโดยเฉพาะ และวัสดุที่นำมาตัดเย็บจะมี น้ำหนักจะเบา มีจุดลมบริเวณเส้นเท้าที่ช่วยดูดซับแรงกระแทกได้ดี



### รองเท้าเดินแอโรบิค

การเดินแอโรบิค เท้าจะต้องรองรับแรงกระแทกมาก หัวใจสำคัญของรองเท้าประเภทนี้จึงอยู่ที่พื้นรองเท้า นอกจากนั้น รองเท้าแอโรบิคควรมีน้ำหนักเบาเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ทั้งยังต้องมีความยืดหยุ่นอีกด้วย



### รองเท้าสำหรับเดินออกกำลังกาย

เข้าฟิตเนสส่วนใหญ่มักจะหนีไม่พ้นการเดิน และการวิ่งสายพาน รองเท้าสำหรับการเดินที่ดีนั้นควรมีพื้นกันกระแทกที่สั่นเท้าและหัวแม่เท้า เพื่อรองรับน้ำหนักได้อย่างมั่นคง



สำหรับกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ทั้งมีการบิด การหมุนมากตลอดเวลานั้น รองเท้าต้องให้ความรู้สึกที่มั่นคงสำหรับทุกท่าทาง ต้องดูในส่วนของการหุ้มส้นเท้าที่ต้องกระชับ รองรับการบิดการหมุนได้เป็นอย่างดี พื้นจะต้องมีลวดลายออกแบบเฉพาะ และใช้วัสดุเพื่อให้สามารถยึดเกาะกับพื้นคอร์ทได้ดี ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บจากการลื่น ไถล อีกด้วย

#### เลือกรองเท้าตามลักษณะรูปเท้า

นอกจากลักษณะการออกกำลังกายหรือการใช้งานแล้ว การเลือกรองเท้ายังต้องดูลักษณะหรือรูปเท้าของเราเป็นสำคัญ เคล็ดลับง่ายๆ ในการทำความเข้าใจกับรูปเท้าของตนเองคือ หากกระดาษมาสีกแผ่น จากนั้น ลองเอาเท้าไปเหยียบบน แล้วกลับมาเหยียบที่แผ่นกระดาษ เราก็จะรู้แล้วว่าเท้าของเรานั้นมีรูปร่างหรือมีส่วนเว้าอย่างไรบ้าง เมื่อรู้แล้วลองมาดูการเลือกรองเท้าให้เหมาะกับลักษณะเท้าของเราดีกว่า



#### แบบแรก

**The Pornator Type (Flat Foot, Low Arch Foot)** เท้าแบบนี้จะมีเนื้อเต็ม มีวงโค้งตรงกลางฝ่าเท้าค่อนข้างน้อย ลังเท้าแบนราบติดกับพื้นดิน

## แบบที่สอง

**The Neutral Type** เป็นลักษณะเท้าของคนทั่วไป คืออยู่ระหว่างกลางของทั้ง 2 แบบ

## แบบที่สาม

**The Supinator Type (High Arch Foot)** ตรงข้ามกับแบบแรก คือเมื่อกดน้ำหนักลงบนพื้น ด้านนิ้วก้อยจะมีพื้นที่สัมผัสกับพื้นมากกว่าปกติ เนื่องจากอุ้งเท้าโค้งขึ้นไปเยอะ ทำให้ส่วนสัมผัสที่รับน้ำหนักจะมีแค่ส่วนหน้ากับส่วนหลัง (สันเท้า) เท่านั้น ทำให้ส่วนที่จะมารองรับน้ำหนักมีน้อยลง



เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับประเภทกีฬาแล้ว อย่าลืมเลือกให้เหมาะสมกับรูปเท้าของเราด้วยครับ การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับรูปเท้าแต่ละแบบ ต้องดูสองส่วนเป็นหลัก คือ ส่วนของแผ่นรองที่ด้านใน และการรับน้ำหนักของรองเท้า ว่ามีการกระจายน้ำหนักอย่างไร ลองใส่ดูแล้วยืนให้เต็มสองเท้า ขอให้มั่นใจว่าน้ำหนักทั้งหมด ถูกถ่ายลงพื้นอย่างสมดุลย์ ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง หรือเท้ามีอาการเกร็งจากการที่ต้องพยายามรักษาสมดุลย์ของเท้า จากนั้น ลองยกเท้าขึ้นทีละข้าง และทดสอบการรับน้ำหนักของเท้าแต่ละข้างว่าสามารถกระจายน้ำหนักได้ทั่วหรือไม่ **รองเท้าที่เหมาะสมกับเรา ควรจะมีการกระจายน้ำหนักที่ดี ทั้งการยืนบนขาข้างเดียว และการยืนเต็มสองเท้าครับ**

เลือกรองเท้าเหมาะๆ กันได้แล้ว ถึงเวลาพารองเท้าคู่โปรด ไปออกกำลังเรียกเหงื่อกันซักหน่อยแล้ว ขอให้มีความสุขกับการออกกำลังกาย แล้วอย่าลืมดื่มน้ำเยอะๆ ด้วยนะครับ