不同版本之间买新不买旧

相同版本之间看款式喜欢

走路：

2022最终选定：nike zoomx invincible

zoom type是个性价比挺高的鞋，最大的问题是后跟鞋提太高太硬，必须要穿高帮袜，不然磨脚踝。

next% 系列 alpha>tempo>vapor

Adidas boost ultraboost（各方面多可以，历史王者目前一般）>pureboost（更软）

infinity? react？

ub21/22

健步鞋通勤慢跑

轻微运动：

飞马39

休闲装逼鞋：

YEEZY

健身跑步鞋

椰子350、ub、nimbus23、超轻、绝影、飞电，包括钩子自家的type、next等，在invincible（zoomx）面前全部变砖

zoomx还是比react要爽的 感觉比boost都弹

tempo不是全掌zoomx，后跟是react

耐克就靠zoom系列气垫发展，目前有zoom air、zoomx（弹性能量反馈最强，寿命与价格问题导致不敢压马路）ZoomX，React 和 Joyride 的组合拳已经显示出威力。

Next%是nike的顶级竞速鞋，[zoom fly3](https://www.zhihu.com/search?q=zoom+fly3&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A%221007773518%22%7D)是Nike Next%的低配版， 比赛用的。zoomX中底+[碳纤维板](https://www.zhihu.com/search?q=%E7%A2%B3%E7%BA%A4%E7%BB%B4%E6%9D%BF&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A%221007773518%22%7D)，鞋面是超轻薄的设计。最轻、最弹、最不耐用。

[飞马36](https://www.zhihu.com/search?q=%E9%A3%9E%E9%A9%AC36&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A%22986002854%22%7D)没穿过，自穿超级飞马

[超级飞马](https://www.zhihu.com/search?q=%E8%B6%85%E7%BA%A7%E9%A3%9E%E9%A9%AC&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A%22986002854%22%7D)优点是脚感和反馈是市面上几乎所有鞋都无与伦比的，态极那个垃圾只有脚感反馈很差，boost的脚感和反馈都比zoom x差一点

匹克态极

脚感肯定是态极 耐久不行 耐久和脚感兼并的是react 和boost。但react比boost寿命短一点 更软 ZoomX耐久辣鸡

健步的话boost

vans 42==nike 42.5==索尼康 43

一般在美国网站购买鞋子，同一个鞋子尺码下，有五种不同的女鞋宽度和四种不同的男鞋宽度：

　　1、特窄(X-Narrow)：女鞋S号或AA号

　　2、窄(Narrow)：女鞋N号或A号，男鞋N号或C号或B号

　　3、正常中等宽度(Medium)：女鞋M号或B号，男鞋M号或D号

　　4、宽(Wide)：女鞋W号或D号或C/D号，男鞋W号或EE(2E)号

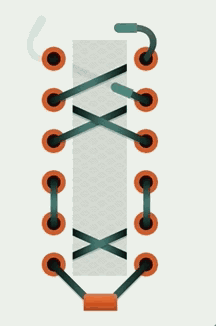
　　5、特宽(X-Wide)：女鞋XW号或EE(2E)号，男鞋XW号或EEE(3E)或EEEE(4E)号

鞋带：

高足弓：

1. 放松各个交叉环节的鞋带

2. 对足弓最高、有压迫感的地方不采用交叉系法，而是跳环



3. 横向系鞋带

