不同版本之间买新不买旧

相同版本之间看款式喜欢

选鞋

1000m中考建议买薄底的 不要买顶缓鞋

https://www.bilibili.com/video/BV1YY4y147iW

https://space.bilibili.com/94341480/dynamic

通勤鞋 ultra boost、pure boost、匹克太极

顶缓鞋(略有坡度、重心高) brooks Glycerin（别名甘油，gts是支撑版）、索康尼 Triumph（别名胜利）、nike invincible、李宁的绝影、亚瑟士GEL-Nimbus 24

绝影VSinvincible：

绝影硬一些但回弹更好，前者像是弹簧，后者像是棉花。

如果你是有跑步经验的，体重不大，可以买绝影，适合5分配以内的日常跑步。如果你体重相对较大且只想舒舒服服的慢跑直接买invicible别犹豫，很软也很弹，日常逛街脚感也特别好。

invincible vs 飞马：前者是高配版飞马。

中等：索康尼澎湃，李宁越影2pro，安踏创3冠军、spireS2（硬质）、Cumulus、Ghost、Ride、Rider

飞马39（万金油跑鞋）、infinity run（react 慢跑）、HOKA clifton(国外受欢迎)、next%是竞速比赛鞋、索康尼菁华13

休闲装逼鞋：YEEZY

next% zoom系列 alpha>tempo>vapor，zoomx还是比react要爽的 感觉比boost都弹

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

鞋码

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

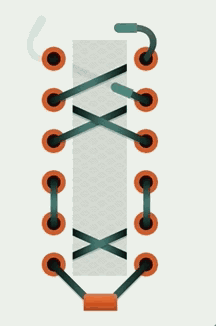
　　5、特宽(X-Wide)：女鞋XW号或EE(2E)号，男鞋XW号或EEE(3E)或EEEE(4E)号

鞋带系法

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

