跑步是一项危险的运动

1/3 膝盖受伤，

1/5 脚部或腰部受伤，

1/7 脚裸受伤或足底筋膜炎，

没有伤病 15.7%。

跑步，是一种相对其他运动来说强度挺大的运动方式，不管你跑的有多慢，都会一定程度上对脚踝、膝盖、足弓等关节造成剧烈的冲击（冲击力量大约是个人体重的2－3倍）。这种持续性的冲击所造成的伤害是持续性渗透的，并不会让你立刻出现受伤的状态，但如果伤害累积到一定程度就会爆发出来，造成的后果非常严重，恢复也比较困难。

不同的落地方式

足弓

足弓所形成的拱形结构是人类所特有的，这样的拱形结构非常有利于行走和跑步，足弓具有以下重要作用：

●  足弓使得足在接触地面时具有很好的适应地形的作用，拱形结构可以更好地抓取凹凸不平的地面，有利于着地时的稳定；

●  足弓具有减震和缓冲作用，发挥“天然避震器”的作用，这是足弓最具功能性的地方，有了足弓，就可以吸收一部分腾空落地时地面对于人体的反作用力，避免过大的冲击力伤害足踝和膝盖等部位；

●  足弓可以使足底血管神经避免过度压迫，有利于长距离跑步行走，避免血管神经受压而过早疲劳；