



Как выдирать деревые кроссовки?

yulya_with_love



Как выбрать деловые кроссовки?

Критерии выбора:

Только дышащие материалы: не кожа, не ПУ.

Вес пары кроссовок в пределах 400 гр.

Единственная допустимая жесткая деталь — пятка. В этом случае она не должна прямо контактировать со стопой.

Носок кроссовка должен хорошо гнуться (и верх, и подошва).

Для асфальта мягкая подошва почти без протектора, для лесных троп жесткая с выраженным протектором.



Как выбрать деловые кроссовки?

Критерии выбора:

Амортизационные вставки должны находиться в точках приземления стопы во время бега. Если вы бегаєте с приземлением на пятку, в пяточной части подошвы нужен толстый амортизатор. Если вы бегаєте с приземлением на носок или центр стопы — подошва будет почти плоской. Большинство хороших производителей пишут, где в их кроссовках находятся амортизационные вставки.

Если ваши стопы заваливаются во внутрь, нужны кроссовки с супинатором — специальной вставкой с внутренней стороны, выравнивающей стопу. Если ваши стопы развернуты наружу, супинаторы усугубят положение.



Как выбрать деловые кроссовки?

Во время примерки:

От кончика большого пальца до носка кроссовка должно оставаться не менее 3мм, потому что стопы отекают от нагрузки.

Кроссовок должен сидеть плотно, не болтаться на ноге.

Лучше всего мерить кроссовки вечером, в носках, в которых вы собираетесь бегать и с ортопедическими стельками, если вы такие носите.

