

روز ورزش و تربیت بدنی مبارک



کفش مناسب ورزشی چه ویژگی های باید داشته باشد؟

پاشنه کفش ورزشی

پاشنه کفش باید کاملا راحت باشد، هنگامی که بندهای کفش ورزشی را بسته‌اید (نه خیلی محکم) باید قادر باشید پا را از درون کفش بیرون بیاورد.

رویه کفش ورزشی

بعد از پوشیدن کفش ورزشی باید احساس راحتی و اطمینان داشته باشید. اگر رویه کفش به پای شما فشار می‌آورد قبل از امتحان کردن سایزهای دیگر کفش، از محکم بسته نشدن بندهای کفش اطمینان پیدا کنید.

پهنای کفش ورزشی

شما باید بتوانید پای خود را به راحتی در قسمت جلو کفش حرکت دهید. پای شما باید حدود ۶ میلی‌متر فضا از لبه‌های کفش داشته باشد.

قد کفش ورزشی

کفش اندازه کفشی است که هنگامی که شما ایستاده‌اید میان نوک بزرگ‌ترین انگشت پا و انتهای کفش حداقل یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد و شما قادر باشید انگشتان پای خود را آزادانه تکان دهید.

خرید کفش در زمان نامناسب

پاها بطور طبیعی در ساعات انتهایی روز اندکی ورم می‌کنند به همین خاطر بهترین زمان برای اندازه کردن کفش عصر و پس از غروب آفتاب است.



سر فصل ها

رویه کفش
پاشنه کفش

پهنای کفش
قد کفش

خرید کفش

فاطمه بهرامی

گردآورنده

دیپلوم ورزش شعبه ی منیریه