

۲۱۱.۱۲۰



# چگونه می‌توان کفش ورزشی خوبی خرید؟

مهدی صادقی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)



دسترورزنت



## چگونه می‌توان کفش ورزشی خوبی خرید؟

مهدی صادقی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

قطع: رقعی - ۱۰۰ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۵-۳۴-۶۱۶۷-۶۲۲-۹۷۸

فروست: ۲۲۷

کمیته حقوق: برای ناشر محفوظ است.

نشر: مکان: ادکتاب

چاپ و طراحی: ریجیتال هوران

این کتاب با مجوز نشر شده است.

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵-۳۳۱۶۶۴۸۱

خرید آنلاین: [www.amanda-setab.com](http://www.amanda-setab.com)

صادقی، مهدی، ۱۳۵۲ شهرپور -

سرشناسه

چگونه می‌توان کفش ورزشی خوبی خرید؟/ مهدی صادقی

عنوان و نام پدیدآور

تهران: نشر ورزش: بامداد کتاب، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر

۱۰۰ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

مشخصات ظاهری

978-622-616734-5

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی فیبا

کفش ورزشی

موضوع

Athletic shoes

موضوع

GV۷۴۹

رده‌بندی کنگره

۶۵۸/۳۶

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی ۶۱۴۲۹۴۳

## فهرست

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۶  | ..... مقدمه                                                    |
| ۷  | ..... فصل ۱/ آناتومی پا                                        |
| ۸  | ..... آناتومی استخوان‌های کف پا                                |
| ۱۰ | ..... آناتومی عضلات کف پا                                      |
| ۱۱ | ..... عضلات پشت پا                                             |
| ۱۱ | ..... عضلات زیر پا                                             |
| ۱۳ | ..... رباط و لیگامان‌های کف پا                                 |
| ۱۴ | ..... قوس‌های کف پا                                            |
| ۱۵ | ..... عین کف پا                                                |
| ۱۵ | ..... رادیوگرافی کف پا                                         |
| ۱۷ | ..... فصل ۲/ آسیب‌ها                                           |
| ۱۷ | ..... انحراف پا                                                |
| ۱۸ | ..... تست کج                                                   |
| ۱۹ | ..... انگشتان چکشی                                             |
| ۱۹ | ..... آسیب قوس‌ها                                              |
| ۱۹ | ..... صدمات پا که بر اثر ضرب‌وجاد می‌شود                       |
| ۲۰ | ..... کبودی پاشنه                                              |
| ۲۱ | ..... اسپرین مفاصل انگشتان پا                                  |
| ۲۱ | ..... شکستگی قاپ                                               |
| ۲۲ | ..... شکستگی استخوان پاشنه                                     |
| ۲۲ | ..... شکستگی استخوان‌های کف پا                                 |
| ۲۳ | ..... شکستگی بند انگشتان                                       |
| ۲۵ | ..... فصل ۳/ کفش مناسب و نامناسب                               |
| ۲۶ | ..... علامت‌هایی که نشان می‌دهد کفش ورزشی‌تان نامناسب است      |
| ۲۶ | ..... افتادن یا کبود شدن ناخن انگشت پا به علت نامناسب بودن کفش |
| ۲۶ | ..... سوزش پا به علت نامناسب بودن کفش                          |
| ۲۷ | ..... پوشیدن کفش نامناسب و التهاب پلانتار                      |
| ۲۷ | ..... التهاب تاندون به علت پوشیدن کفش نامناسب                  |
| ۲۷ | ..... تاول زدن پا به علت پوشیدن کفش نامناسب                    |
| ۲۸ | ..... شکستگی استخوان به علت پوشیدن کفش نامناسب                 |
| ۲۸ | ..... کفش‌های ناصاف                                            |
| ۲۹ | ..... اطلاعاتی در مورد نوع کفش                                 |
| ۳۰ | ..... کفش‌های ورزشی کودکان                                     |
| ۳۰ | ..... آسیب‌های ناشی از کفش نامناسب                             |
| ۳۳ | ..... چرا به کفش ورزشی مناسب دویدن نیاز داریم                  |
| ۳۳ | ..... این کفش‌ها و جلوگیری از صدمه دیدن پا                     |

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۳۴ | تفاوت بین کفش ورزشی مردانه و زنانه.....                       |
| ۳۵ | دسته‌بندی کفش‌های سستی.....                                   |
| ۳۵ | کفش ورزشی خنثی.....                                           |
| ۳۶ | کفش ورزشی ثبات‌دهنده.....                                     |
| ۳۶ | دسته‌بندی‌های جدید کفش ورزشی.....                             |
| ۳۹ | فصل ۴/ بهترین روش خرید - انتخاب و امتحان.....                 |
| ۳۹ | انتخاب کفش ورزشی.....                                         |
| ۴۰ | ۱. نکته برای انتخاب کفش مناسب ورزشی.....                      |
| ۴۴ | ۲. نکته مهم برای خرید کفش ورزشی.....                          |
| ۴۴ | ۳. پاشنه کفش باید راحت باشد.....                              |
| ۴۵ | ۴. راه کفش نباید به پا فشار بیاورد.....                       |
| ۴۶ | ۵. پهنای کفش باید بازه تکان خوردن به پا بدهد.....             |
| ۴۷ | ۶. کفش‌ها باید برای کاربری قبلی شما داشته باشند.....          |
| ۴۸ | ۷. نقطه انعطاف پا را در کفش شناسایی کنید.....                 |
| ۴۹ | ۸. کفشی را انتخاب کنید که برای کاربری پای شما مناسب باشد..... |
| ۵۰ | ساختار کفش ورزشی.....                                         |
| ۵۰ | آسیب‌دیدگی پا و کفش نامناسب.....                              |
| ۵۰ | صدمات پوشیدن کفش نامناسب هنگام ورزش.....                      |
| ۵۱ | کفش‌های کهنه‌تان را عوض کنید.....                             |
| ۵۲ | ویژگی‌های یکسان کفش‌ها.....                                   |
| ۵۳ | فصل ۵/ برندهای معروف کفش‌های ورزشی.....                       |
| ۵۳ | تکنولوژی‌های به‌کاررفته.....                                  |
| ۵۴ | آدیداس.....                                                   |
| ۵۶ | ریبوک.....                                                    |
| ۵۷ | نایک.....                                                     |
| ۵۸ | اسکچرز.....                                                   |
| ۶۰ | پوما.....                                                     |
| ۶۱ | نیو بالانس.....                                               |
| ۶۱ | سالومون.....                                                  |
| ۶۲ | آندر آرمور.....                                               |
| ۶۳ | فصل ۶/ کفش مناسب هر رشته ورزشی.....                           |
| ۶۳ | هر رشته ورزشی یک کفش مناسب دارد.....                          |
| ۶۴ | کفش پیاده‌روی.....                                            |
| ۶۸ | کفش دو و میدانی.....                                          |
| ۶۸ | کفش فوتبال.....                                               |
| ۶۹ | کفش فوتسال.....                                               |

## چگونه می‌توان کفش ورزشی خوبی خرید؟ ۵

- ۶۹..... کفش کشتی.....
- ۶۹..... کفش آمادگی جسمانی و ایروبیک.....
- ۷۰..... کفش بسکتبال.....
- ۷۰..... کفش والیبال.....
- ۷۱..... کفش ورزشی ایروبیک.....
- ۷۱..... تنیس.....
- ۷۱..... کفش کوه‌نوردی.....
- ۷۵..... فصل ۲' کفش مناسب ورزش.....
- ۷۶..... ویژگی‌های عمومی یک کفش مناسب ورزش.....
- ۷۷..... استفاده از کفی کفش.....
- ۷۸..... قیمت، یک عامل اقتضای.....
- ۷۹..... تمویض نکردن به موقع کفش‌ها.....
- ۷۹..... میزان استفاده شما از کفش مهم است.....
- ۸۰..... نکاتی در مورد کفش ورزشی خوب.....
- ۸۱..... کف کفش.....
- ۸۲..... پنج اشتباه معمول ورزشکاران در انتخاب کفش.....
- ۸۳..... مشخصات کفش ورزشی خوب.....
- ۸۴..... راهنمای خرید کفش مخصوص سباده‌ای و دبلدن.....
- ۸۵..... ویژگی‌های مهم کفش ورزشی.....
- ۸۵..... ۱- وزن.....
- ۸۵..... ۲- قابلیت تنفس.....
- ۸۶..... ۳- انعطاف‌پذیری.....
- ۸۸..... ۴- زیره و لایه میانی.....
- ۸۹..... ۵- طراحی کفش.....
- ۹۰..... ویژگی‌هایی کفش ورزشی مناسب.....
- ۹۰..... کفش ورزشی مناسب برای گودی کف پا.....
- ۹۱..... نگهداری از کفش ورزشی.....
- ۹۲..... تمیز کردن کفش ورزشی.....
- ۹۲..... استایل گام برداشتن.....
- ۹۳..... قوس کف پا را مشخص کنید.....
- ۹۳..... به اندازه بودن کفش دقت کنید.....
- ۹۴..... فاکتورهای انتخاب کفش ورزشی مناسب.....
- ۹۵..... کفش‌های نامناسب.....

#### مقدمه

پای یکی از اندام‌های مهم و حیاتی در بدن انسان است. داشتن پاهای سالم سلامت دیگر اندام‌های بدن را رقم می‌زند. اگر برای این اندام از بدن مشکلی به وجود آید، ناخودآگاه به قسمت‌های دیگر بدن سرایت خواهد کرد پس تا می‌توانید در حفظ و سلامت پاهای خود دقت کنید تا همواره پاهای سالم داشته باشید. مهم‌ترین نکته‌ای که باید قبل از هر چیز به آن در داشتن پاهای سالم دقت کنید، شکل ظاهری مناسب پا است، بنابراین شکل ظاهری مناسب تاثیر مستقیم برای داشتن پاهای سالم شما خواهد گذاشت.

نگهداری پا از کارهایی است که باید به آن بسیار توجه کرد زیرا پا و اندام تحتانی از پرکارترین اعضای بدن هستند که هر روز باید مسافتی را طی کند پس حتما باید برای سلامت و زیبایی پا وقت و زمان مناسب گذاشت.

انتخاب کفش مناسب تضمین کننده سلامت قلب دوم است. در خرید و مناسب بودن کفش به چند عامل اصلی از جمله فرم و پهنای پا باید دقت کرد.