

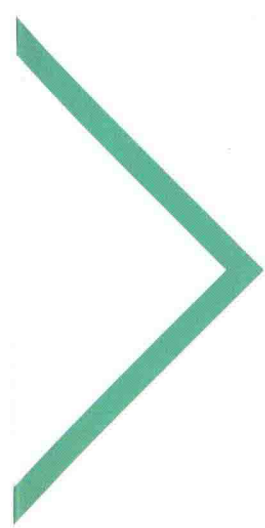
RUNNING SHOES GUIDE

跑步指南◎著

跑鞋指南

百练跑为先 跑者鞋为要





UNNING *SHOES*
GUIDE @ 跑步指南◎著

跑鞋指南

跑鞋是跑者必备的装备之一，一双合适的跑鞋能够让跑者极大地避免身体伤害，跑得更加健康、更加舒适。本书为读者提供了市面上常见的 15 个品牌多达百款跑鞋的评测，让读者能够根据自身的经济情况及身体情况选择一双真正适合自己的跑鞋。

图书在版编目 (CIP) 数据

跑鞋指南 / 跑步指南著. — 北京 : 机械工业出版社, 2017.6
ISBN 978-7-111-57089-9

I . ①跑… II . ①跑… III . ①跑鞋 - 基本知识 IV .
① G818.4 ② G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 134582 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 赵屹

责任编辑: 孟晓琳

责任校对: 赵蕊

责任印制: 李昂

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

版式设计: **MX** DESIGN
STUDIO

北京中科印刷有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷

260mm × 205mm · 18 印张 · 2 插页 · 242 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-57089-9

定价: 88.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网: www.golden-book.com

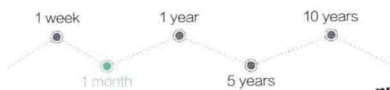
封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com



跑步 1 周后

这是你开始改变的一周，七天时间虽然无法改变很多事情，但是你的身体却开始发生正向的改变，跑步的初体验会让你的心率加快，血液快速流过全身，身体多余的脂肪开始燃烧。虽然你的双腿会感到酸痛，但是心情却莫名地感到舒畅，因为跑步会促使脑垂体分泌出快乐激素——内啡肽，你会觉得自己跑得快要飞起来了。跑步能带给你一天的好心情和更加积极的人生态度，你会觉得沿途的风景都是不一样的。



跑步 1 个月

一个月的跑步，你的呼吸变得均匀平稳，心跳变得沉稳有力。你应该已经甩掉了几斤赘肉，慢慢地，有些衣服穿上去已经有点大了。

而你的生活习惯也在悄然发生改变，你会发现早睡早起不再是难事。为了保卫跑步的成果，你自然会吃得清淡，对高脂肪、高糖、高热量食物的渴望也不像之前那么强烈。周围的人会发现你的精神状态变好了，而你也会觉得之前稍微动一动就会气喘吁吁的自己，现在陪孩子参加亲子竞赛活动居然也能领先绝大多数的父母了。这是跑步带给你的与别人不一样的精气神！

跑步， 遇见更好的自己

自序



跑步 1 年后

你会发现这一年几乎没有去过医院，跑步让你的免疫系统在 24 小时内都全力运转着。体能和耐力大幅度提高，更低的心率意味着更强劲的心脏，更平缓的呼吸意味着更健康的心肺系统，你已经可以跑完绝大多数人跑不到的距离。

跑步带给你高速的新陈代谢，你的身体就像一台“脂肪燃烧器”，脂肪不再囤积。而你的同龄人，很多都是“珠圆玉润”，腰腹部带着一个“游泳圈”，当他们在研究减肥的时候，已经坚持跑步一年的你无论是体能还是体型都令他们望尘莫及。

你坚持跑步这件事应该已经成为你的朋友圈

里的一个话题，你的朋友、同事、亲戚甚至领导，都会觉得你是一个靠谱的人，因为你会为了一个目标而坚持努力，专注让你变得更有毅力，当这种精神传递到生活中、工作上，周围的人就会发现原来你是一个这么有魅力的人！



跑步 5 年后

周围很多同龄人的身体开始走下坡路，各种小毛病频繁来袭，而你的身材却更加健硕了，容貌甚至逆生长。那些身材臃肿的大叔、大妈们看你的眼神都是充满了羡慕、嫉妒和恨。

长期坚持跑步，造就了健康良好的身体状态，也磨炼了坚韧不拔的精神性格。五年如一日的坚持跑步是对孩子最好的教育，你会发现你的孩子以你为荣，他 / 她也会和你一样为了一个目标终不放弃。跑步，成为你的一个人生标签，坚持跑步并不是为了战胜谁，而是为了与更好的自己相遇！



跑步 10 年后

长期坚持跑步能够消除人体中有危害作用的自由基，延缓衰老进程，你会发现体能状态一点儿也不输年轻人，傲人的耐力和体力甚至可以和自己的孩子来一场真正的较量。

你的身材体型、仪表姿态、体能水平及精神气质，使你站在同龄人中，显得那么与众不同，你可以以良好的健康状态继续下一个 10 年、20 年、30 年……的精彩人生！

**跑步，
遇见更好的自己！**

Run, meet better yourself !

CONTENTS

目录 RUNNING SHOES GUIDE



自序

跑步， 遇见更好的自己

CHAPTER 1

如何选一双 适合自己的跑鞋 \ 001

CHAPTER 2

跑鞋评测 \ 017

德国 | 阿迪达斯 \ 018

Ultra Boost \ 026

★ Energy Boost \ 028

Supernova Glide Boost \ 030

Supernova Sequence Boost \ 031

Response Boost \ 033

Sonic Boost \ 035

Questar Boost \ 036

Adistar Boost \ 038

Adizero Boston Boost \ 039

Adizero Tempo Boost \ 040

Adizero Adios Boost \ 042

彪马 \ 044

Speed 300 Ignite \ 048

Speed 600 Ignite \ 048

Ignite Dual \ 050

法国 | 萨洛蒙 \ 052

S-Lab Sonic \ 058

S-Lab Sense Ultra \ 060

S-Lab Sense Ultra SG \ 062

S-Lab Wings \ 064

美国 | 安德玛 \ 066

Speedform Gemini \ 072

Speedform Fortis \ 074

Speedform Slingride \ 075

Charged Bandit \ 076

Micro G Assert \ 077

Speedform Apollo \ 078

耐克 \ 080

Flyknit Max \ 090

Air Max \ 092

LunarEpic Flyknit \ 094

Flyknit Lunar \ 096

★ Air Zoom Pegasus \ 098

Lunar Tempo \ 100

Air Zoom Structure \ 101

Lunar Glide \ 102

Flyknit Racer \ 104

Free RN \ 106

★：编辑选择奖

锐步 \ 108
Zpump Fusion \ 112
Zprint \ 114

圣康尼 \ 116
Triumph ISO \ 122
Hurricane ISO \ 124
Guide \ 125
Kinvara \ 126

斯凯奇 \ 128
SRR \ 134
Go Run \ 136
Go Run Ride \ 138
Go Run Forza \ 140

新百伦 \ 142
Vazee 2090 \ 150

★ Fresh Foam 1080 \ 152

NBx 880 \ 154
Vazee Pace \ 156
Fresh Foam Boracay \ 158
Fresh Foam Zante \ 159
Vazee Rush \ 160
Vazee Coast \ 161
NBx 1260 \ 162
NBx 860 \ 164
Fresh Foam Vongo \ 166
NBx 770 \ 167
RC1600 \ 168
RC1500 \ 169
Fresh Foam Gobi \ 170

日本 | 美津浓 \ 172
Wave Prophecy \ 180
Wave Creation \ 182
Wave Enigma \ 183
★ Wave Rider \ 184

Wave Sayonara \ 186
Wave Unitus Dc \ 187
Wave Paradox \ 188
Wave Inspire \ 189
Wave Connect \ 190
Synchro Mx \ 191
Wave Hayate \ 192

亚瑟士 \ 194
Metarun \ 202
Gel-Kinsei \ 204
Gel-Quantum 360 \ 205
★ Gel-Nimbus \ 206
Gel-Quantum 180 \ 208
Gel-Cumulus \ 210
Gel-Pulse \ 211
★ Gel-Kayano \ 212
Gel-GT2000 \ 214
Gel-GT1000 \ 216

★: 编辑选择奖

DynaFlyte \ 217
Tarther Zeal \ 218
GEL-FujiTrabuco \ 220

意大利 | 泰尼卡 \ 222
Maxima 至尊路跑 \ 228
Supreme Max 至尊 \ 230
Inferno X-Lite 雷电 \ 231
Rush E-Lite 极光 \ 232
Motion Fitrail 光速 \ 234

中国 | 361° \ 236
Sensation \ 240
李宁 \ 242
双渡 \ 250

★ 云 \ 252
弧 \ 254
环弓 \ 256
烈骏 \ 257
云马 \ 258
超轻 \ 259
赤兔 \ 260

特步 \ 262
极速 160 \ 266
极训 280 \ 267
极训 260 \ 268

CHAPTER 3

跑鞋的 日常使用和保养 \ 271

附录:

附录 A 科技索引 \ 278
附录 B 跑鞋尺码对照表 \ 280

★: 编辑选择奖

CHAPTER 1

如何选一双
适合自己的跑鞋



跑鞋
指南

RUNNING SHOES
GUIDE

跑鞋各部位解析：

· 鞋面 · 鞋带 · 鞋垫 · 外底 · 中底 · 足底稳定系统

跑步时， 双脚承受着落地时的冲击，尤其对于初跑者，由于没有跑步基础，脚部的负荷尤其大。买一双专用的跑鞋确实能够保护双脚，减缓冲击力。专用的跑鞋具有缓冲避震设计，能有效减缓着地时的冲击力。普通的运动鞋、旅游鞋以及足球鞋、篮球鞋都不是专门为跑步设计的，它们有些没有缓震功能，有些没有针对跑步运动对双脚做相应的保护和支撑，不仅无法吸收双脚着地时的冲击力，还有可能会造成诸如擦伤等各种伤害。鉴于此，这笔投资不能省。



①鞋面 ②鞋带 ③鞋垫 ④外底 ⑤中底 ⑥足底稳定系统



1 鞋面

鞋面是最能体现一双跑鞋“颜值”的部位，也是影响跑鞋舒适度的重要部位。一般来说，多数跑鞋的鞋面都会采用透气、柔软、包裹性好的材料。近几年，随着运动科技的不断发展，各大厂商根据不同的细分功能开发出防水、反光、速干鞋面的材质供跑者选择。



2 鞋带

鞋带用于增加鞋子和脚之间的贴合度，保证在跑动中脚不会在鞋子内滑动甚至脱落，可以依照个人喜好和习惯调节松紧度，以适应不同需求。现在也出现了没有鞋带，而用紧固系统来代替鞋带的跑鞋。



3 鞋垫

鞋垫是鞋子内部直接与脚底接触的部分，一般采用柔软有弹性的材料制成，以提供舒适的脚感，缓解足底的疲劳度。近年来，针对脚部容易出汗的问题，各大厂商都推出了具有透气、速干、防臭等功能的鞋垫，为跑者带来更舒适的运动感受。

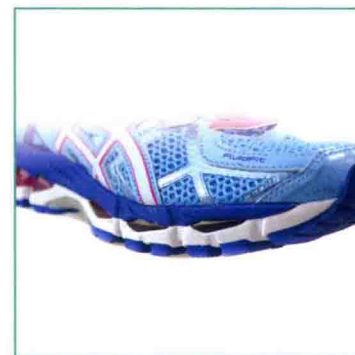
外底 4

外底是跑鞋与地面直接接触的部位，需要提供良好的抓地力和耐磨性。各大厂商通过不同的花纹、颗粒来提升跑鞋的抓地力，越野跑鞋还要考虑复杂的路况和恶劣的天气。外底是整双鞋最容易磨损的部位，因此各大厂商均有自己独特的外底耐磨材料，比如：亚瑟士的 AHAR+、阿迪达斯的 adiWear、美津浓的 X10 都是外底耐磨材料的代表。



中底 5

跑步脚掌落地时，压力会传导到中底，通过弹性材料压缩变形来抵消一部分的冲击力，以达到保护跑者的目的。因此中底是跑鞋的灵魂中枢，决定了跑鞋的档次，厂商会将最重要的缓震、稳定材料用在中底，越高级的跑鞋会用到越多的中底科技。所以说，即使一双跑鞋的外观是好的，如果中底失去功能，那么这双鞋也就不再适合跑步了。



足底稳定系统 6

足底稳定系统是连接跑鞋前脚掌和后脚掌之间的重要部件，有助于提高整双鞋的抗扭转性能，维持脚掌落地时的稳定性，也能减少跑者的能量损失，令动作更有效率。需要注意的是，并不是每一双跑鞋都会配置这个系统。



如何选一双
适合自己的跑鞋

跑步虽然说是最简单的运动，不过是后脚迈过前脚，交替行进。但是跑步时，我们的双脚却承受着落地时的冲击：体重 60 公斤的人至少承受 180 公斤以上的冲击力，约是体重的 3~5 倍。尤其是初跑者，由于没有基础，脚部的负荷尤其大。那么，选择一双专用的跑鞋缓和着地时的冲击，不仅能保护双脚，更能够避免潜在的运动伤害。跑鞋可以说是最重要的跑步装备。

但往往很多刚入门的跑友面对众多的跑鞋品牌和跑鞋

型号，茫然不知所措，问了很多入，也是各有各的说法。

很多跑友买跑鞋前，要么看广告，要么问周围的朋友，要么凭自己的感觉，而这样做往往会和最适合自己的跑鞋擦肩而过。

为此，我们在这里总结了一套方法、给出一条捷径——“只选合适的，不选最贵的”，帮助大家快速挑到适合自己的跑鞋。

PART 1

落地姿态的标准定义

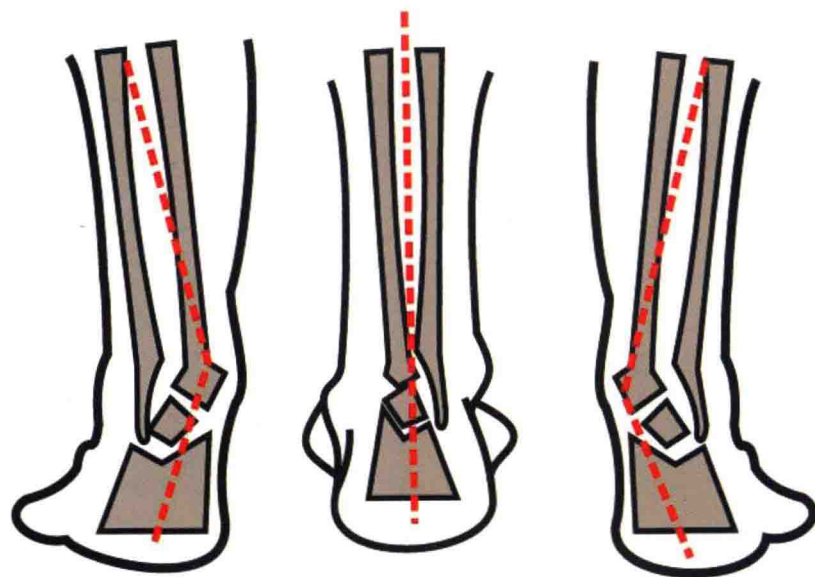
之前跑步圈对于落地姿态比较流行的一种说法是：内翻、外翻。但是对于内外翻的定义，各大品牌之间却各有己见，同一种落地姿态，有的品牌称之为外翻，有的品牌称之为内翻，没有一个统一说法。网络上也有很多关于内外翻的释疑文章，对于普通跑友来说还是会被搞得一头雾水，无从下手。

在这里，我们抛开各大品牌自己定义的内翻，而采用英文原文来定义落地姿态。

根据英文释义，落地姿态有 3 种

分别为：内旋不足（Under Pronation）、正常内旋（Normal Pronation）和过度内旋（Over Pronation）。

请看下图示意



内旋不足
Under Pronation

正常内旋
Normal Pronation

过度内旋
Over Pronation

（图中均为右脚后方视角）

本书对于落地姿态的描述和定义均按照以上定义来确定，请在阅读时注意。