

5 أنواع لأحذية رياضية واستخداماتها

في فصل الصيف ، تعمل كل سيدة انيقة على البحث عن طرق للتخلص من الوزن الزائد ، لأن ممارسة الرياضة تعتبر الطريقة الأفضل لاستعادة القوام المشقوق، كما تعتبر الملابس الرياضية من بين القطع الأكثر عصرية ومواكبة للموضة.

لأن راحة الجسم تبدأ من الأقدام ، وتعتبر أهم قطع في الملابس الرياضية هي الحذاء الرياضي ، فإيجاد الحذاء الرياضي المثالي هو خطوة صحيحة . تتوف الأذية الرياضية بتصاميم مختلفة ، لكل تصميم من هذه التصاميم هدف أساسي . لذلك، قبل انتقاء الحذاء الذي سوف تمارسين رياضتك به أو تنسقيه مع إطلالتك الكاجوال .

5 أنواع لأحذية رياضية واستخداماتها :

أحذية الركض

تعرف أحذية الركض على انها أكثر أنواع الأحذية مرونةً ، وهي تتميز بتصميمها البسيط ونعلها الذي لا يتعدى سمكه 3 ملم ، بالإضافة إلى أن وزنها خفيف. تم تصميم هذا النوع من الأحذية لتوفير الراحة والمرونة للأقدام لدى الركض ، سواء لمسافات قصيرة أو طويلة.



أحذية المشي في الطبيعة

تعتبر هذا النوع هو الذي ينصح بارتدائه عند الذهاب للتنزه والمشي في الطبيعة لمسافات طويلة وحتى لممارسة رياضة التسلق . تتميز هذه الأحذية بنعالها المصنوعة 100% من المطاط ، وهي تحتوي على قصات بأشكال وتصاميم مدروسة لتوفر للقدم أفضل ثبات على أسطح الأرض المختلفة وفي الشوارع.

كلما زاد عمق هذه القصات كلما زاد احتكاك الحذاء الرياضي بالأرض والتمسك بصورة أفضل. من جهة أخرى ، تعد نعال أحذية التنزه هي الأقل مرونة وتصنف من بين أكثر النعال صلابة، وذلك حتى تتمكن من تحمل الصدمات والضغط وإراحة القدم خلال المشي لمسافات طويلة وحتى أثناء التسلق.

أحذية كرة القدم

تصميمها هو الأكثر شهرة على الإطلاق ويمكن تمييزها بسبب المسامير الظاهرة من نعالها، والتي تكون مصنوعة في العادة من المطاط أو الحديد أو البلاستيك.

صممت هذه الأحذية على هذا الشكل حتى تساعد على ثبات القدم قدر المستطاع عند الركض على أسطح ملاعب كرة القدم، كما تأتي أنواع من هذه الأحذية بمسامير متحركة يمكن فكها والبعض الآخر بمسامير مثبتة بشكل دائم . توفر أحذية كرة القدم امتصاص للصدمات ومرونة بشكل متوسط مقارنة بالأحذية الرياضية الأخرى.



أحذية كرة المضرب

تتميز نعال أحذية كرة المضرب المسطحة بنعومتها مقارنةً بباقي الأحذية الرياضية ، ويتراوح سمك هذا النعال بين السميكة للغاية والمصمم خصيصًا للملاعب ذات الأرضيات الأسمنتية . أما نعال أحذية كرة المضرب المصممة للملاعب ذات الأرضيات الرملية والطينية ، فتتميز بخفتها و قصاتها السطحية غير العميقة المتوفرة على نعالها . والجدير بالذكر أن هذا النوع من الأحذية هي أكثر الأحذية الرياضية الأكثر شيوعا في خزانة ملابس أغلبية الأشخاص.

أحذية كرة السلة

تتميز هذا النوع من الأحذية بنعالها المسطحة ، وتأتي بتصميم عريض بالمقارنة مع باقي الأحذية الرياضية . إن قمت بقلب الحذاء وألقيت نظرة إلى النعل من الأسفل ، فسوف تجد أن القصات المحفورة تشبه قصّة الأرضية الباركيه أي ذات شكل مستطيلات متداخلة ببعضها بأشكال هندسية معينة.

هناك نوعان من أحذية كرة السلة ، التصميم الأول وهو المصمم لممارسة لعبة كرة السلة بالأماكن المغلقة ، وحيث تتميز هذه الأحذية بنعالها الأخف ، بهدف تأمين السهولة وسرعة الحركة، في حين أن النوع الثاني مصمم لممارسة لعبة كرة السلة في الأماكن الخارجية ، بالتالي تم تصميم النعل بحيث يكون أسمك حتى يتحمل الاحتكاك بالأسطح الخارجية .



تعتبر أحذية كرة السلة هي النوع الأفضل في تقبل الصدمات وتوفر مرونة مقبولة مقارنة بأنواع الأحذية الرياضية الأخرى.