



Стоит ли говорить, что пробежки по утрам являются одним из ключевых элементов здорового образа жизни. Первое, о чем нужно помнить, это правильно выбранные кроссовки для пробежек. Некоторые думают, что можно одеть какие-нибудь кроссовки и побежать, но это далеко не так. От того, какие кроссовки вы выбрали, зависит качество тренировок и ваше здоровье. Основная функция кроссовок - это понижение нагрузки на ступни ног и безопасная амортизация.

Какие есть разновидности женских кроссовок для бега? На самом деле моделей существует множество, но выделим основные направления. Первые, это дистанционные кроссовки. Они предназначены для бега на длительные дистанции от 1 до 4 часов. Они подходят для сухих и ровных поверхностей. Также есть полумарафонские кроссовки для непродолжительных по времени тренировок. Внедорожные кроссовки подойдут для бега по грунтовке и пересеченной местности. У некоторых моделей есть съемные металлические шипы.

Как выбирать женские кроссовки для бега?

Вам нужно посмотреть места пробежек на предмет препятствий, качества покрытия и грунта. В зависимости от этого следует подбирать толщину подошвы. Для бега по грунту и траве лучше берите шипованную подошву. Кроме того, кроссовки с шипами пригодятся для бега по снегу.

Перед походом за кроссовками [Asics в магазин Ostriv](#) советуем сходить к ортопеду, чтобы определить тип арки стопы. В принципе дома самостоятельно можно провести

«мокрый» тест. Это когда на бумаге оставляют отпечаток стопы. Если у вас есть ортопедические проблемы со стопой, то без специальных мер могут появиться боли, мозоли и т.п.

В магазине нужно убедиться, что вам предлагают кроссовки именно для бега, а не каких-то иных видов спорта. У беговых кроссовок толщина подошвы будет весьма внушительной. В ней должно быть, как минимум, 2 амортизационные камеры, пористая резина, закругленный вверх носок, а также глубокий рельеф подошвы.

Чтобы избежать натирания ног, нужен верх беговых кроссовок, не превышающий щиколотки. По внутреннему краю кроссовки должен быть выложен мягкий материал. Верхний край беговых кроссовок у пятки должен быть выше, чем с боковых сторон. Тогда кроссовки будут плотно сидеть на ноге. Кроме того, беговые кроссовки должны иметь маленький вес. Ведь в противном случае пробежка с утра будет настоящим марш-броском.

Стежки на кроссовках должны иметь одинаковую длину. Они должны быть ровные, нигде не должно быть рваных ниток, клеевых подтеков. Также кроссовки не должны иметь резкого запаха. Нужно согнуть кроссовки и посмотреть место сгиба. Сгиб должен проходить между первой и второй третями подошвы. Когда вы встанете на носочки, сгиб должен быть именно там. Качественные кроссовки не должны сгибаться посередине или продольно. Если подошва легко может быть свернута в кольцо, то такие кроссовки покупать нельзя, поскольку в них будут чувствоваться все камешки. В тоже время, стопа в кроссовке должна сгибаться без особых усилий.