

全方位跑鞋測試

首 度 上 場



撮要

1. 共測試23款跑鞋，主要是訓練用途，售價由\$169至\$1,099。
2. 報告除了在實驗室測試鞋的耐用和舒適程度，又加入了專家及用家意見，讓消費者獲得更多選鞋的知識。
3. 結果顯示多款跑鞋的耐用及舒適程度都不俗，但不同型號各有特點，消費者宜親自試穿，按腳型、習慣及舒適度要求選購。
4. 本會還測試了白色帆布鞋（即「白飯魚」）的避震能力和柔軟度等，並根據結果請專家提供使用意見。

跑步是鍛練身體的運動

之一，工欲善其事，必先利其器，想跑得舒服又不易受傷，對跑鞋的要求不可馬虎，怎樣的跑鞋才適合？請看我們的第一個跑鞋測試報告。測試項目包括跑鞋的耐磨、反彈力、防震、防滑、吸汗表現等。

測試由國際消費者研究及試驗組織(International Consumer Research & Testing, ICRT)統籌，本港有售的品牌型號和歐洲的大致相同，由於型號轉變快，購樣本前先向各製造商及代理商查詢，取得較新款、「襟興」的型號資料，本會也購買了部分本地品牌型號，運往法國一同測試。共測試23款男裝跑鞋，部分測試型號可能同時有女裝款，可向代理商查詢。

售價

每對跑鞋售價由\$169至\$1,099，部分店舖可能有特價推廣，價錢只供參考。

實驗室測試耐用及舒適程度

跑鞋於運動時可能出現鞋面爆裂、鞋跟破爛、脫底或鞋底磨蝕，測試參考了歐洲國家及國際標準，在實驗室檢定了鞋面和鞋底的耐用程度，包括鞋面彎摺和撕裂、鞋帶及鞋眼耐用程度、鞋底屈摺(flex resistance of outsole)、耐磨(abrasion)

resistance)、能量反饋(energy return)及黏力(adhesion)等。

穿鞋講求舒適，所以測試了鞋的避震能力(shock absorption)、縱向柔軟度(longitudinal suppleness)、鞋墊吸濕能力(water absorption of insole)、鞋頭屈曲位置(bending)是否正確等，此外防滑(slip resistance)也不可忽略，各項中以避震能力較受關注，因跑步時腳部承受壓力大，良好避震能力有助減低腳部關節受損的機會。

測試結果

同碼重量參差

用家都關注鞋重量，而重量和尺碼有關，全部樣本以42碼或最接近的碼數來量度重量。「Reebok」Premier Stability DMX (#2) 最重，有827克，「Diadora」SCM223129 (#15) 最輕，僅482克，兩者相差345克。鞋的重量與所用物料性質和設計有關，物料鬆軟密度低，或質料薄，鞋較輕，但可能易磨損不耐穿；物料硬淨密度高，較不易磨損，適合粗糙路面。

耐用程度

鞋墊不耐用？

把鞋墊(又稱鞋內底insole)磨擦12,800次，「Kamachi」KM5231 (#22)、「Reebok」Premier Lite (#10)及「Reebok」Allegro (#21)的鞋墊，分別在磨擦了6,800、7,300及9,300次便出現破洞，未能通過測試，其餘樣本則表現滿意。

部分鞋底蝕得快

鞋底(outsole)若常用於粗糙地面，耗損較快。試驗顯示，「Adidas」Supernova Cushion (#23)的鞋底磨蝕得較快，其次是Asics GT-2080 (#19)。

能量反饋(energy return)低影響避震

鞋底受壓後容易回復原狀，表示反



01
Nike
Air Pegasus



05
Nike
Air Skylon



02
Reebok
Premier Stability DMX



06
Adidas
A³ Twin Strike



03
Asics
Gel-1080



07
Mizuno 美津濃
Wave Creation 4



04
Asics
Gel-Kayano IX



08
Nike
Air Structure Triax

男裝跑步鞋測試結果

編號	牌子	型號/產品資料	聲稱 來源地	每對 重量 (克)	耐用程度					舒適程度		
					鞋墊 通過磨擦 次數	鞋底			整體	避震 能力	縱向 柔軟度	鞋墊 吸濕能力 (毫克/平方厘米)
						耐磨 程度	反彈力	黏力				
		[1]		[2]	[3]	[4]	[5]	[6]		[8]	[9]	[10]
1	Nike	Air Pegasus *	中國	694	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 43
2	Reebok	Premier Stability DMX	印尼	827	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●● 143
3	Asics	Gel-1080	中國	649	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 66
4	Asics	Gel-Kayano IX	中國	728	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 58
5	Nike	Air Skylon	中國	564	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●● [7]	●●●●●	●●●●●	●● 51
6	Adidas	A ³ Twin Strike	中國	824	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 45
7	Mizuno 美津濃	Wave Creation 4	中國	715	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 50
8	Nike	Air Structure Triax	中國	738	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 69
9	New Balance	1022	中國	668	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 79
10	Reebok	Premier Lite	印尼	685	7,300	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 17
11	Reebok	Premier Versatility DMX	印尼	716	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 24
12	New Balance	M 716	中國	695	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 45
13	New Balance	830 **	中國	579	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 60
14	Mizuno 美津濃	Wave Maverick 2	中國	700	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 42
15	Diadora	SCM 223 129	中國	482	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 26
16	Adidas	Supernova Control	中國	667	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 48
17	Mizuno 美津濃	Wave Mercury 3	中國	662	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 48
18	Adidas	Response Control	中國	615	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 46
19	Asics	GT-2080	中國	644	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●● [7]	●●●●●	●●●●●	●● 32
20	Nike	Shox NZ	中國	706	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 33
21	Reebok	Allegro	中國	768	9,300	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 31
22	Kamachi	KM523 1	中國	730	6,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●● 37
23	Adidas	Supernova Cushion	中國	753	12,800	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●● [7]	●●●●●	●●●●●	●● 70

註

樣本的鞋面、鞋帶及鞋底彎摺耐用程度大致令人滿意。
● / ★ 愈多表現愈佳，最多5點或5星。
[1] * 代理商表示新貨將於稍後運抵。
** 代理商表示由新型號831代替，只鞋面設計及顏色不同。
[2] 每對重量，以42碼或最接近的碼數量度。
[3] 磨擦鞋墊(insole)12,800次，樣本#10、#21及#22未能完成已出現孔洞。
[4] 磨擦鞋底，依據鞋底耗損體積及物料密度評分。點愈多表示愈耐磨。
[5] 分別在前掌及鞋跟加壓，檢查鞋底回復原來狀態的能力。

[6] 量度鞋頭和鞋底，以及鞋底各層之間的黏力。
[7] 啟動限制因素(limiting factor)：因個別耐用程度評分不理想，整體評分受限制。
[8] 依據固定體重經鞋底傳回足部的震動比例評分。
[9] 評估將鞋彎曲45度所需力度。
[10] 量度鞋墊每平方厘米可吸收水分重量。
[11] 由專家檢查鞋底腳趾屈曲位置是否正確。
[12] 在塗上甘油的鋼板上，以固定速度走動時計算的磨擦系數評分。

彈力好，能量可反饋，若能量不能反饋致令鞋底變形，鞋的避震能力可能隨使用時間減少。結果半數以上樣本表現不俗，其他型號雖有差別，但可接受。

黏力低較易甩底？
試驗顯示只「Mizuno」Wave Mercury 3 (#17) 中底和鞋底間黏力較低，鞋底可能較易脫離。

整體耐用程度
根據鞋面、鞋底等各項評分而來，若

樣本有其中一項得分不理想，即啟動限制因素(limiting factor)，以該項評分為整體耐用程度評分。樣本的鞋面、鞋帶耐用程度和鞋底彎摺表現大致令人滿意。「Asics」Gel-Kayano IX (#4)及「Adidas」A³ Twin Strike (#6)表現較好。

雖然「Nike」Air Skylon (#5)多項取5點，但鞋面物料較易撕裂；而「Asics」GT-2080 (#19)及「Adidas」Supernova Cushion (#23)的鞋底磨蝕得較快，啟動了限制因素，上述3樣本的整體耐用程度評分因此受到限制。

舒適程度
避震不佳保護不足
跑步時腳部需承受很大壓力，跑鞋避震能力好，可保護雙足，因此避震能力的評分比重較大。除「Kamachi」KM5231 (#22)外，大部分樣本避震能力不俗。

鞋底軟硬有別
縱向柔軟度評分較低的樣本，表示鞋底比較硬，需較大力度才可屈曲。柔軟度較好的有「Nike」Air Skylon (#5)、「Reebok」Premier Lite (#10)、「Diadora」

			用者意見 [13]					專家建議				總評 [18]	售價 [19]
鞋底腳趾屈曲位置 [11]	防滑能力 [12]	整體	合腳程度	吸汗及透氣度	走動舒適度	穿用方便程度	整體	適合腳掌闊度 [14]	適合穿著者體重 [15]	適用路面 [16]	有否矯正「內旋」功能 [17]		
●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 4.13	\$649
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢▢	■	公路	有	★★★★ 4.04	\$699
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	有	★★★★ 4.03	\$699
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	輕微	★★★★ 4.01	\$1,099
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 4.01	\$599
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.97	\$980
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.95	\$690
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	有	★★★★ 3.86	\$699
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.79	\$650
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.72	\$499
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	有	★★★★ 3.70	\$599
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	輕微	★★★★ 3.64	\$500
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.62	\$500
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	有	★★★★ 3.57	\$480
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	—	★★★★ 3.57	\$265
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	—	★★★★ 3.56	\$690
●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.52	\$560
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	—	★★★★ 3.50	\$600
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	有	★★★★ 3.34	\$799
●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.32	\$849
●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★★ 3.31	\$339
●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●	▢▢▢▢▢	■	公路	—	★★★ 2.88	\$169
●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	▢▢▢▢▢	■	混合路面	—	★★ [7] 2.00	\$630
<p>[13] 穿著跑鞋最少跑150千米後，用者給予評分及意見。</p> <p>[14]  較窄 較闊</p> <p>[15]  體重較輕 較重</p> <p>[16] 綜合專家及用者意見，根據鞋底坑紋、鞋面護足程度及支撐判斷。 公路：柏油路等硬度較一致及平坦的道路。 混合道路：公路、碎石路或硬度不一的路面。</p> <p>[17] 「內旋」(pronation)，見第34頁。 有：可改善足踝內旋情況。 輕微：可改善輕微足踝內旋情況。</p> <p>[18] 比重如下： 耐用程度 30% 舒適程度 40% 用者意見 30%</p> <p>[19] 售價資料由代理商提供，實際售價隨售賣店舖、區域及時間而有差異，數值只供參考。</p>													

SCM 223 129 (#15) 及「Adidas」Response Control (#18)。

「Adidas」Supernova Cushion (#23)較不理想，跑步前進時可能有影響。

KM5231 (#22)較低。

鞋墊多數吸濕低

跑步時會出腳汗，雖然着棉襪可吸汗，但鞋墊如能吸濕，會更加舒適。試驗顯示鞋墊吸濕能力一般不太好，例外的是「Reebok」Premier Stability DMX (#2)。

防滑能力

在塗上甘油的鋼板進行模擬防滑試驗，樣本表現有差異，「Nike」Shox NZ (#20)較遜色，其次是「Nike」Air Pegasus (#1)。

用者意見

每款跑鞋均由三位用者穿着，最少跑150千米後，就合腳程度(fitness)、吸汗及透氣度(sweat absorption and permeability)、避震性能、走動舒適度(biomechanic comfort)及穿用方便程度(use)等給予評分。由於合腳程度和設計有關，故穿着前按尺碼大小及設計分配給各用者。

鞋底腳趾屈曲位置

鞋底腳趾屈曲位置不佳會影響舒適程度。大部分樣本問題不大，只有

整體舒適程度

舒適度以「Reebok」Premier Stability DMX(#2)得分較高，「Kamachi」

用者意見認為「Diadora」SCM223



09

New Balance
1022



13

New Balance
830



10

Reebok
Premier Lite



14

Mizuno 美津濃
Wave Maverick 2



11

Reebok
Premier Versatility DMX



15

Diadora
SCM 223 129



12

New Balance
M 716



16

Adidas
Supernova Control

測試香港特產：白飯魚

本港不少學生和愛好運動人士間中穿着白色帆布鞋(俗稱「白飯魚」)逛街或運動,例如踢足球、打乒乓等,究竟產品是否適用於這些用途,本會特別運送了白色帆布鞋樣本往法國測試,由於這款產品與跑步鞋設計不同,因此只做基本測試,例如避震能力、縱向柔軟度等,亦請教了專家就測試數據提出意見,測試顯示「白飯魚」的避震能力和穩固腳部功能較低,但柔軟度則很好。

專家認為白色帆布鞋足踝部分短淺,穿着時容易鬆脫,沒有避震和穩固腳踝設計,不大適合跑步,但鞋面非常透氣舒適,鞋底柔軟度及抓地能力好,間中運動、逛街或散步用都可以。

中文大學體育運動科學系洪友廉教授表示,若跑步的地面是草地或泥地,對避震性能要求不高,「白飯魚」也可接受。



129 (#15)、「Nike」Shox NZ (#20)、「Reebok」Allegro (#21)及「Kamachi」KM5231 (#22)的吸汗及透氣度得分較低。在本港高溫潮濕的日子裏,透氣和吸濕良好的鞋較舒適及健康。

「Reebok」Premier Lite (#10)、「Reebok」Allegro (#21)及「Kamachi」KM5231 (#22)的避震能力不太好,走動舒適度得分較低。

穿用方便程度以「Adidas」A³ Twin Strike (#6)及「Adidas」Supernova Cushion (#23)較佳。

整體上,用者給多款跑步鞋不俗評

選擇指南

試驗顯示有9款跑鞋均獲4星，素質不俗。樣本#1至#5，分別是「Nike」Air Pegasus (#1)、「Reebok」Premier Stability DMX (#2)、「Asics」Gel-1080 (#3)、「Asics」Gel-Kayano IX (#4) 及「Nike」Air Skylon (#5)，總評分更達4分以上，當中有3款具矯正內旋功能，消費者可因應本身的腳掌闊度、腳型、體重、路面等因素來選擇適合型號。

表中評分乃按實驗室測試及用家意見綜合而得，而最終跑鞋是否適合個別人士、舒適程度及穩定性是否能滿足用者十分重要，所以消費者買跑鞋不妨多試幾對，以找出適合自己的型號。



17

Mizuno 美津濃
Wave Mercury3



18

Adidas
Response Control



19

Asics
GT-2080



20

Nike
Shox NZ



21

Reebok
Allegro



22

Kamachi
KM5231



23

Adidas
Supernova Cushion

分，只「Reebok」Allegro (#21)和「Kamachi」KM5231 (#22)所得評分較低。

專家建議

由於跑鞋設計愈來愈注重人體力學及足部健康，試驗也加入了人體力學專家、醫生及半職業跑手針對適合腳掌闊度、穿着者體重及腳型的專業建議，至於適用於哪類路面，則由專家根據鞋底坑紋的位置、深淺、多寡及鞋面保護足部能力，且綜合了用者意見而得，希望讓消費者認識更多跑鞋學問。

總評

總評分根據以下比重計算：

耐用程度	30%
舒適程度	40%
用者意見	30%

結語

選跑鞋不應只求外表

消費者買跑鞋時不要只顧趕潮流，而應多考慮足部健康及舒適等因素。例如腳型和體重，腳前掌較寬或體重較高人士，宜購買內籠較闊的鞋，以免腳趾過份受壓。體重高人士要求穩定性良好及較實淨的鞋，鞋面及鞋底需有足夠的承托力才可，否則鞋子可能不耐穿。至於體重較輕者，可能對穩定性和承托力要求不高，但對柔軟度要求較高。

選跑鞋大學問

買跑鞋的4S原則

1. 專家認為買鞋需按4S原則，就是尺碼(size)、腳型(shape)、款式(style)及特別用途(specific usage)

尺碼：大小要合腳，購鞋宜在黃昏或跑步後，那時腳會膨脹，尺寸最大；

腳型：可參閱「三種腳型分析」一節；

款式：有縛帶式或魔術貼式，以縛帶式較普遍，可因應路段調校鞋帶鬆緊度調節；

用途：跑步必須選跑鞋，不宜穿球鞋或其他用途鞋子跑步；相反跑鞋也不宜用於打球，因球類活動例如羽毛球可能需急停、轉彎等，跑鞋避震好抓地力強易扭傷足部，所以一項特別運動宜穿專門的運動鞋，不宜「一對鞋走天下」；

2. 選購時要穿上跑步時所穿的襪子，如需用特製鞋墊或其他輔助用品，應帶往試穿，並且雙足都要試穿，繫好鞋帶並調整鬆緊；

3. 檢查鞋幫(counter)，即包裹腳踝部位會否因過高或過硬引致後跟腱或腳眼周邊地方不適；

4. 交替將體重移至單足，檢查鞋頭內部是否有足夠空間讓足趾活動和伸展；

5. 蹲下檢查鞋子的彎摺性能及柔軟度是否良好，鞋舌會否令腳背不適；

6. 試跑感受跑鞋的避震性能是否足夠；

7. 扁平足人士可選取鞋幫較硬挺的跑鞋，高足弓人士可選取避震功能較好的跑鞋。



檢查腳踝部位會否過高或過硬



蹲下檢查鞋子的彎摺性和柔軟度

三種腳型分析



足弓正常



足弓低(扁平足)



足弓高

不可不知，跑步時足部關節所受的壓力達到體重的3倍。跑鞋要有良好的避震和穩定性，還需配合腳形。想知道自己屬於哪一種腳形，可將足部濕水印在紙上，比較附圖自有分曉。

足弓正常(neutral)，走路時足踝向內旋，發揮自然避震功能，這類人士買鞋煩惱較少，一般跑鞋都適合。

足弓低，又稱扁平足(flat-foot)，走動時足踝向前內旋過多

(overpronate)及時間過長，拱橋位下墜，容易令足部疲勞及膝蓋疼痛。選跑鞋時鞋底及鞋幫需較硬挺，鞋墊宜有拱墊，減少足踝向內旋，部分跑鞋說明可減少內旋，買時可留意。

高足弓，走動時足踝向內旋過少(underpronate或supinate)，形成身體避震不足，腰、背及膝蓋關節易受創傷。選鞋需注重避震功能(cushion)，減輕關節所受震盪。

長期穿上不合適的鞋，例如穿了適合扁平足人士的鞋，腳部活動受限制，較易受傷。反之，若扁平足人士穿了沒有矯正足踝內旋功能的跑鞋，不僅鞋子不耐穿，足踝保護不佳，可能出現足底筋膜炎(plantar fasciitis)、膝蓋勞損及退化等。

資料由香港足病診療師協會代表古永康提供

掌握要點 找出心水跑鞋

跑鞋款式轉個不停，比賽用跑鞋講求輕巧靈活，前掌和鞋底較薄，以減輕重量，避震、穩定功能等設計便會減少。

緩跑鞋或訓練用(Training)的跑鞋，十分講求避震保護性高，鞋底多數是組合設計，由中底(mid-sole)及外底(outsole)黏合而成，鞋底較厚，一般加入氣墊或採用發泡多孔的輕質塑料如EVA(ethylene

vinyl acetate)等，增強避震能力。部分鞋底設計有孔洞，有助減輕重量，不過，孔洞易藏沙泥或碎石，若孔洞遭填塞，可能影響鞋的避震功能。

鞋底坑紋亦有深淺及多寡之分，在凹凸不平的石路或泥路上，鞋底需有良好的抓地能力，坑紋需多及深，在公路上跑，鞋底坑紋不需太多。

跑鞋的透氣程度和物料有關，一般

用輕且透氣的尼龍網面，網布面積愈大，便愈透氣，但護足和支撐功能減少。

本會每年平均接獲關於運動鞋的投訴也有二、三十宗，除了投訴鞋的素質，例如鞋底易甩、鞋身及鞋線爆裂、鞋底霉爛外，不少是消費者未試清楚便買的個案，例如買後才發現鞋頭「夾腳頂趾」或左右腳鬆緊有分別，因此試穿十分重要。