

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

要擁有健康的體魄，應該有適量的運動；不少人愛好跑步，以致近年各機構舉辦的長跑競賽大受歡迎，讓愛好跑步一族可以挑戰自己。不過跑步需要長期鍛練，對跑步鞋的要求不能馬虎，怎樣的跑步鞋才合適？貴價的跑步鞋是否一定較好？

跑手落場加實驗室測試 13款跑鞋大激戰

◆ 刊登13款跑步鞋的測試結果，5款屬穩定型，6款屬中性/避震型，2款沒有說明所屬類型，樣本售價約由\$400至\$1,100不等。

◆ 測試項目包括由試用者穿着、用儀器量度壓力分布、生物力學數據、專家意見和耐用程度等。

◆ 每個人的腳形、跑姿和要求不一，選購跑步鞋宜親自試穿，找出穿得舒適、安全及合心水的跑步鞋。

試驗撮要

測試由國際消費者研究及試驗組織 (International Consumer Research & Testing, ICRT) 統籌，由於每季均有新跑步鞋型號推出，選購樣本前先向各製造商及代理商查詢較為新款及受歡迎的款式，共測試了24款男裝跑步鞋，部分由本會購買運往德國測試。本會刊登其中13款的結果，部分型號可能供應同型號的女裝鞋款，有興趣的消費者可向代理查詢。

跑步鞋分兩大類

跑步鞋一般按腳形分為兩大類——穩定型 (Stability) 及中性/避震型 (Neutral/Cushioning)。報告內跑步鞋的類型是按製造商提供的資料分類，樣本中有5個屬穩定型，一般適合需控制內旋人士或扁平足人士，售價約由\$750至\$1,100。6個樣本屬中性/避震

穩定型 (Stability)

1 Adidas
adiStar Salvation



2 Asics
GT-2140



型，適合一般人士穿着，售價約由\$630至\$1,100。2個樣本沒有指明所屬類型，售價較前兩類便宜，約\$400至\$420。

多方面檢測跑步鞋

測試項目包括試用者在實地穿着樣本跑步後進行的問卷調查，試用者跑步時繫上科學儀器，檢測腳部和跑步鞋間的生物力學 (biomechanics) 數據，利用數據，由骨科醫生、運動科學家及矯形鞋技師檢視經試用後的跑步鞋樣本，從醫學角度評估樣本的適用性，此外，亦按國際標準測試跑步鞋物料的耐用程度。



測試圖片：試用者繫上科學儀器，檢測腳部和跑步鞋之間的生物力學數據。

1. 跑手意見

每款樣本均由20位富跑步經驗的人士穿着，每人跑5公里後，就跑步鞋的避震、起跑表現、吸汗、防滑等特性 (running characteristics)、舒適及合腳程度 (comfort and fit) 及喜歡該跑步鞋的程度等給予評分。

2. 生物力學表現

由於跑步鞋設計愈來愈顧及生物力學及足部健康，跑手於試用跑步鞋時會繫上儀器，量度控制內旋、避震能力及跑步鞋與足部之間產生的壓力大小及分布。

3. 專家檢視

由骨科醫生、運動科學家及矯形鞋技師檢視所有測試過的樣本及數據，從醫學角

度評估每對鞋的合腳程度、鞋頭、鞋帶、鞋跟、鞋底靈活程度、起跑表現和扭動情況，從而評估各樣本的表現。

4. 耐用測試

跑步鞋於跑步時鞋底會拗摺和磨蝕，縮短其壽命和易令跑手損傷，在測試跑步鞋的耐用程度時，採用國際標準測試鞋跟襪裏及鞋墊的耐磨程度 (abrasion resistance)，以及鞋底耐屈摺能力 (flex resistance)。

測試結果

試用者評分

在穩定型 (Stability) 樣本中，「Adidas」adiStar Salvation (#1) 及「Asics」

GT-21 40 (#2) 各項表現良好，評分較高。中性/避震型 (Neutral/Cushioning) 樣本則以「Adidas」Supernova Glide (#6)、「Asics」Gel-Nimbus 10 (#7) 及「Mizuno」Wave Rider 12 (#8) 的評分較高。沒有標示類型的跑步鞋中以「Adidas」Duramo (#12) 表現較佳。

生物力學表現

雖然測試包括量度跑步時控制內旋、避震能力及跑步鞋樣本與足部之間產生的壓力大小及分布等數據，不過專家們認為控制內旋和避震等很受個人因素影響，並未能就該等數據制定一致的標準，雖然如此，表一內亦就各項評語和評分計算生物力學表現評分供消費者參考。

3 New Balance 1224



4 Nike Air Structure Triax+ 12



5 Reebok Premier Road Plus KFS VI



表一：跑步鞋測試結果

編號	1	2	3	4	5
產品類型	穩定型 (Stability)				
牌子及型號	Adidas adiStar Salvation	Asics GT-2140	New Balance 1224	Nike Air Structure Triax+12	Reebok Premier Road Plus KFS VI
售價	\$1,099	\$850	\$900	\$749	\$849
每隻鞋重 (克)	368	357	379	357	366
總評	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
試用者評分	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
跑步鞋的特性	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
舒適及合腳程度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
喜歡程度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
生物力學表現	滿意	滿意	滿意	一般	滿意
內旋控制 (pronation control)	非常顯著	非常顯著	非常顯著	顯著	顯著
避震 (cushioning)	一般	顯著	一般	一般	一般
壓力分布	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋跟	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
前掌	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
專家意見	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
合腳程度 (general fit)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋帶 (lace)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋頭 (toe box)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋跟 (heel guidance)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋底靈活程度 (sole flexibility)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
起跑表現 (push-off behaviour)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
扭動 (torsion)	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
耐用程度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
耐磨程度	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋跟襯裏	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋墊	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
鞋底耐屈摺能力	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

註 樣本根據總評由高至低排序，總評只供參考。由於每位用者的體重、跑姿、要求及需要不一，消費者宜親身試穿多幾款跑步鞋，找出適合的型號。
★/●愈多愈好，最多5點。

[1] 產品類型是按製造商提供的資料分類。

[2] 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。

[3] 總評比重如下：

試用者評分	25%
生物力學表現	35%
專家意見	20%
耐用程度	20%

[4] 試用者評分比重：

跑步鞋的特性	50%
舒適及合腳程度	30%
喜歡程度	20%

中性/避震型(Neutral/Cushioning)



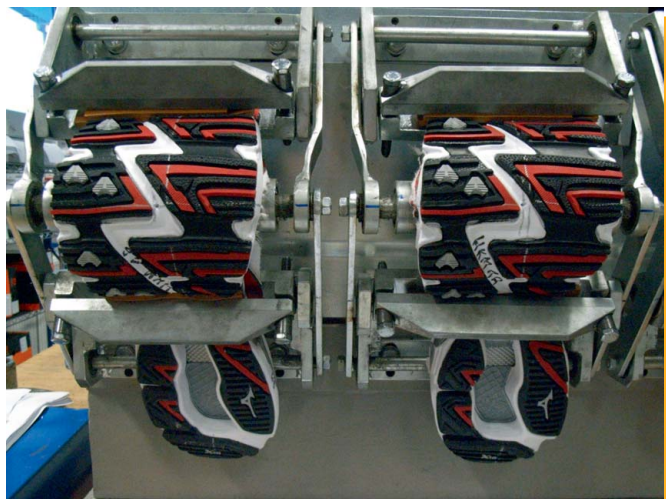
[6] 專家意見的整體評分是7項評分的平均值。

[7] 耐用程度比重：

耐磨程度	鞋底耐屈摺能力	33.3%
鞋跟襯裏		
33.3%		
鞋墊		
33.3%		

耐磨程度參考ISO 12947，每部分磨擦25,600次，檢視磨損程度而評分。
鞋底耐屈摺能力參考ISO 20344，屈摺鞋底30,000次，檢視樣本狀況後按表現評分。





屈摺鞋底30,000次,檢視耐用程度。

各樣本的表現都不俗,其中以「Adidas」Supernova Glide (#6)表現較突出。

不過,每個人的體重、跑姿及對跑步鞋的要求不一,消費者宜考慮個別因素。

專家意見

由骨科醫生、矯形鞋技師及運動科學家檢視所有測試過的樣本及數據,就跑步鞋的合腳程度、鞋帶、鞋頭、鞋跟、鞋底靈活程度、起跑表現和扭動等關乎設計、結構及表現等評分。結果有意見認為「Adidas」Duramo (#12)的鞋底靈活程度及起跑表現欠佳,原因是感到鞋底較硬,而「Reebok」Premier Road Plus KFS VI (#5)的起跑表現也不佳,原因是感覺鞋有硬邊,其餘樣本的

表現可參考表一,整體來說樣本之間的評分差異不大。

耐用程度:部分鞋跟襯裏和鞋墊蝕得快

耐磨程度是參考國際標準 ISO 12947,將鞋跟襯裏(heel lining)和鞋墊(insole)分別磨擦25,600次,檢視樣本的磨損程度。結果顯示鞋跟襯裏方面,「Nike」Air Structure Triax +12 (#4)、「Adidas」Supernova Glide (#6)和「Nike」Air Vomero +3 (#10)較耐磨,測試後物料損耗較少,有4點評分,其餘樣本的物料損耗較多,有些甚至出現孔洞。至於樣本的鞋墊,都是較易磨損,較佳的樣本的得分也只有3點評分。樣

沒有標示/聲稱類型



12 Adidas
Duramo



13 Nike
Dart VI

跑鞋大不同

你是哪種腳形?

不可不知,跑步時足部關節所受的壓力是體重的2-3倍。跑步鞋除了要有良好的避震和穩定性以外,還需配合腳形。想知道自己屬於哪一種腳形,可將足部濕水踏上紙上,比較附圖自有分曉。

正常足弓(neutral),走路時足踝少許內旋,發揮自然避震功能,這類人士買鞋較少煩惱,一般跑步鞋都適合。

低足弓,又稱扁平足(flat-feet),走動時足踝內旋過多(overpronate),及時間過長,拱橋位下墜,容易令足部疲勞及膝蓋疼痛。選的跑步鞋鞋底及鞋幫需較堅挺,鞋墊宜有拱墊,減少足踝向內旋,部分跑步鞋聲稱可減少內旋,例如屬穩定型的系列,購買時可多加留意。

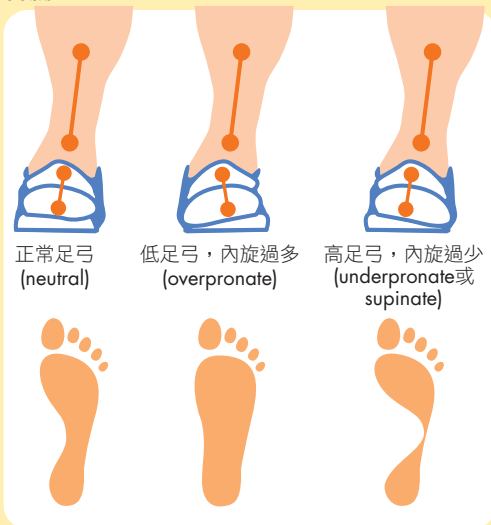
高足弓,走動時足踝內旋過少(underpronate或supinate),形成身體避震不足,腰、背及膝蓋關節易受創傷,選跑步鞋時需注意避震功能(cushioning)。

長期穿上不適合的鞋,例如穿了適合扁平足人士的鞋,腳部活動受限制下,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步鞋,不僅鞋子不耐穿,足踝保護不佳,更可能出現足底筋膜炎(plantar fasciitis)、膝蓋勞損及退化等。

揀跑鞋小學問

近年流行長跑運動,每年各機構舉辦的長跑或馬拉松競賽,都吸引不少愛好運動的人士參與,連帶運動服和跑步鞋的需求也上升。工欲善其事,必先利其器,一對合適的跑步鞋,對跑手來說非常重要,如何選擇跑步鞋及避免跑步時受傷?本會向浸會大學體育學系鍾

右腳



伯光教授諮詢意見。

怎樣選購合適的跑步鞋：

1. 跑步應選跑步鞋，不宜穿球鞋或作其他用途的鞋子跑步；

2. 買鞋需配合腳形、體重、用途（訓練或比賽）和路面等，在公路跑的鞋底坑紋不用太多，但在泥路或碎石路跑的鞋底坑紋要較深；

3. 購鞋宜在黃昏，午後腳會膨脹，比

早上的尺寸要大，並需預留一個手指虛位；

4. 選購時要穿上跑步時所穿的襪子，繫好鞋帶並調整鬆緊度；

5. 檢查鞋幫（shoe counter）於跑步時會否過高過硬令足跟不適；

6. 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；

7. 蹲下檢查鞋子的彎摺性能是否良好；

8. 試跑感受跑步鞋的避震性能是否足夠；

9. 選跑步鞋除了注重避震性能，還需留意鞋足踝部位的支撐需夠硬挺，以保護雙足，加強腳後跟穩定功能，防止後跟翻轉（拗柴），扁平足人士或喜愛快跑人士尤需注意足踝支撐部分；

10. 需用特製鞋墊的人士應帶同該鞋墊去購買和試穿鞋子。

此外，一對良好的跑步鞋，應具備以下的特點：



試屈摺鞋底看是否舒適。



試鞋時預留一個手指虛位以便腳部膨脹。

怎樣才算良好的跑步鞋？

鞋幫（shoe counter或稱鞋杯）要堅固，以固定及承托足後跟，減低足踝受傷的機會。

鞋墊（insole或稱內底）可吸汗和增加避震功效，可拆除方便清理及清除異味。

中底（midsole），宜有氣墊、凝膠（啫喱）或其他物料避震。

練習用的跑步鞋鞋跟宜較厚，約2厘米，不宜太薄，使能承受扭力，並有足夠的彈性及避震功能。

鞋外底宜有坑紋，減低滑倒的風險。

鞋帶可調校鬆緊闊窄，使鞋子更貼腳面，固定足部。

鞋面宜軟及透氣，讓汗水易揮發和散熱。

鞋頭闊度、高度、深度要適中，可提供足夠的空間給足趾活動。

鞋尖物料可保護足尖，又能增加鞋的耐用性。

鞋底中間要有承托，防止足底筋膜過度伸展。

鞋底前掌需柔軟，方便起步走動。

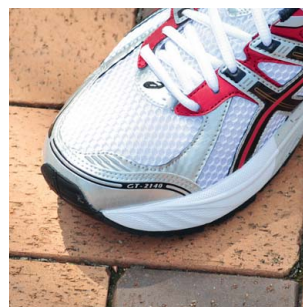
選擇指南

在穩定型 (Stability) 樣本中,「Adidas」adiStar Salvation (#1)、「Asics」GT-21 40 (#2)、「New Balance」1224 (#3) 及「Nike」Air Structure Triax +12 (#4) 4款都有4星總評分,其中「Nike」Air Structure Triax+12 (#4) 的耐用程度較佳,而「Asics」GT-21 40 (#2) 的耐用程度則不及其他型號。中性/避震型 (Neutral/Cushioning) 的樣本中以「Adidas」Supernova Glide (#6) 表現較突出,「Asics」Gel-Nimbus 10 (#7)、「Mizuno」Wave Rider 12 (#8)、「New Balance」1062 (#9) 和「Nike」Air Vomero +3 (#10) 也有4星總評分,其中以「Mizuno」Wave Rider 12 (#8) 的售價較低,「Asics」Gel-Nimbus 10 (#7) 的鞋底耐屈摺能力稍遜。

消費者購買跑步鞋前可諮詢經驗豐富的銷售人員,瞭解自己的腳形和將會常跑的路面,或到一些規模較大、具步態分析儀 (gait analyzer) 的機構分析腳形後再選購,需知選跑步鞋是要因應本身的腳掌闊度、腳形、體重、路面等因素來選擇適合的型號,最終跑步鞋是否適合個別人士,很視乎舒適程度及穩定性是否能滿足用者,消費者買跑步鞋時不妨多試穿幾對,以找出適合自己的型號。



▲ 聲稱有避震功能的鞋可能有氣墊、凝膠、格網或波浪盤狀結構。



▶ 透氣鞋面有助保持腳部乾爽。

如何避免跑步時受傷?

長跑需要鍛鍊,據估計每年約有40%至50% 跑步人士受傷,鍾伯光教授稱參與跑步的健體人士,較易發生各種下肢傷害,最常見的是足跟痛及足底傷痛,這些傷痛的普遍導因包括足底筋膜炎、跟腱炎和跟骨骨折等。熱愛跑步的人士宜多吸取有關跑步和運動傷害的知識。除了選擇適合的跑步鞋,下列方法可減少跑步時受傷的機會:

- ◆ 宜由慢跑開始,漸漸增加分量;追求跑步成績宜按部就班,不能勉強於短時間內提升跑步成績和時間,應循序漸進,有計劃地逐步在數月內增加耐力和時間;
- ◆ 跑步前後都要做好熱身 (warm up) 或緩和 (cool down) 運動,包括緩慢地做伸展運動 (stretching exercise),尤其要充份伸展大腿和小腿肌肉,增加柔軟度;
- ◆ 跑步前、跑步期間和跑步完畢後均需喝水補充水分;
- ◆ 跑步後可進行常規按摩以舒緩緊張酸痛的肌肉;
- ◆ 避免在烈日下跑步,宜在早上或黃昏時跑步;
- ◆ 在暴露的皮膚上塗上SPF15或以上的防曬產品,並於適當時補充;
- ◆ 天冷時穿着方便脫除的多層衣服,有助避免身體過熱;天熱時宜穿鬆身、快乾、透氣的衣服或棉質衣物;
- ◆ 避免在馬路旁跑步,以免吸入汽車的廢氣引致呼吸管道問題;
- ◆ 初期宜在無障礙、平直和較柔軟的路面跑步,避免在凹凸不平的路面、沙地或石屎路上練跑,待適應後才試跑不同路面;
- ◆ 視乎跑步人士的體重、跑姿、練習的路面情況而定,跑步鞋大概跑600至900公里左右,便可能出現磨損,逐漸喪失避震的功能,需要更換。

本中只有「Adidas」Duramo (#12) 的鞋墊不能拆除,其餘皆可。

鞋底耐屈摺能力是參考國際標準ISO 20344檢測,屈摺鞋底30,000次,大部分樣本表現不俗,只有「Asics」GT-21 40 (#2) 及「Asics」Gel-Nimbus 10 (#7) 兩樣本於測試後,鞋底出現較長的裂紋,表現不及其他樣本,只得2點評分。

是次耐用程度測試頗為嚴格,樣本整體評分不算高,7個樣本的表現較好。

廠商意見

「Nike」(#4-#10-#11及#13) 的代理商表示製造商每季均推出同款但顏色不同的產品出售,本會測試的型號或在市場仍有售,但顏色會有不同。

「Mizuno」(#8) 的代理商表示測試的產品為2008年底推出,市場上已所剩無幾,新貨已於今年5月推出。