

الاختيار الملائم للحذاء أثناء ممارسة النشاط البدني

يعد الحذاء الرياضي الملائم لممارسة النشاط البدني عنصر مهم من العناصر المهيأة للممارسة الآمنة والسليمة للشخص وتسهم في تمتعه بالنشاط البدني والاستمرار فيه، لذا فمن الضروري جداً اختيار الحذاء المناسب لنوع النشاط البدني الممارس، وسنتناول في الفقرات التالية عرضاً مختصراً لأهم مواصفات بعض الأحذية الرياضية المناسبة لكل من المشي والجري وممارسة دروس التمرينات الهوائية (Aerobic classes) ورياضة التنس. وللمعلومية، فإن شركات الأحذية الكبرى تنتج تلك الأحذية بمواصفات محددة تلائم طبيعة ومتطلبات نوع الرياضة الممارسة.

حذاء المشي (Walking shoes):

ينبغي أن يتصف حذاء المشي بنعل مرن (والنعل هو ذلك الجزء من الحذاء الذي يلامس أخمص القدم ويسمى Sole)، وأن يحتوي الحذاء على لبادات تحت العقب (Heel)، وتأتي تلك اللبادات على هيئة هلام السليكون أو فقاعات هوائية أو ما شابه ذلك، من أجل امتصاص قوة الارتطام بالأرض أثناء المشي، وبالتالي تخفيف الإجهاد الحاصل على القدم ومفاصل الطرف السفلي للجسم. وينبغي أن يكون الحذاء مناسب لمقاس القدم، مع وجود مسافة بحوالي 1 سم بين مقدمة الحذاء وأصابع القدم.

حذاء الجري (Running shoes):

وهو حذاء يصلح للجري والهرولة ممن تسمح لياقته البدنية بممارسة هذا النوع من النشاط البدني، وينبغي أن يتصف حذاء الجري بلبادات تحت القدم وتحت العقب من أجل امتصاص الارتطام بالأرض أثناء الهرولة أو الجري، كما ينبغي أن يوفر الحذاء دعماً جيداً للعقب ولقوس القدم، كي يتم منع القدم من الدوران إلى الداخل أو إلى الخارج أثناء عملية الجري.

حذاء التمرينات الهوائية (Aerobic shoes):

تُعد معظم دروس التمرينات الهوائية من الرياضات التي تلقي عبئاً ملحوظاً على المفاصل والعظام نظراً لقوة إرتطام القدم بالأرض مراراً وتكراراً أثناء ممارسة تلك التمرينات البدنية (High impact)، لذا ينبغي أن يتم اختيار الحذاء الذي يحتوي على لبادات تحت القدم والعقب، وكذلك يوفر دعماً جيداً للعقب، كما ينبغي أن يكون نعل الحذاء قاسياً إلى حد ما مع مرونة فيما تحت أخمص القدمين من أجل توفير أكبر قدر من حرية الحركة للمارس.

حذاء رياضة التنس (Tennis shoes):

يتصف الحذاء الجيد للتنس بدعم قوي للقدم والعقب وصفات أخرى توفر الثبات لقدم الممارس وتمنع الانزلاق. إن إرتداء حذاء المشي أو الهرولة أثناء ممارسة رياضة التنس سوف يؤدي إلى زيادة احتمالات

حدوث إصابة للقدمين ولمفصل الكاحل، لذا ينبغي ارتداء الحذاء المخصص للتنس عند ممارسة تلك الرياضة.

