

سرعت دویدن با پای برهنه بیشتر است



کفش های مخصوص دویدن، حتی سبک ترین آنها باز هم مقداری وزن دارند، چرا که میزان اکسیژن مصرفی فرد را در هر گام افزایش می دهد، بنا بر این دویدن با پای برهنه سرعت را افزایش می دهد.

جام جم آنلاین: کفش های مخصوص دویدن، حتی سبک ترین آنها باز هم مقداری وزن دارند، چرا که میزان اکسیژن مصرفی فرد را در هر گام افزایش می دهد، بنا بر این دویدن با پای برهنه سرعت را افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا، دانشگاه «نبراسکا» در تحقیقاتی که اخیرا در این زمینه انجام داده از 10 نفر خواسته است که با کفش و بدون کفش بر روی دستگاه تردمیل و همچنین روی زمین بدوند. این افراد در هنگام دویدن از ماسک هایی استفاده کردند که با اتصال به ماشین مخصوصی، میزان مصرف اکسیژن را نشان می دادند.

کارشناسان با انجام این آزمایش دریافتند که میزان مصرف اکسیژن افرادی که کفش پوشیده بودند بسیار بیشتر از آنهایی بود که با پای برهنه دویدند، در نتیجه آنهایی که کفش پوشیده بودند تلاش بیشتری کردند و بیشتر خسته شدند.

اهمیت این مسئله از آنجایی که نتیجه عملکرد دهنده را در مسابقات تعیین می کند، دو چندان می شود و نشان می دهد که دوندگان با پای برهنه سریعتر می دوند. این اولین تحقیقاتی نیست که به صرفه بودن دویدن با پای برهنه را نشان می دهد، بلکه در گذشته نیز تحقیقات مشابهی انجام شده بود.

این تحقیقات حتی یک گام هم فراتر گذاشته و نشان داده بودند که نوع دویدن هم می تواند در عملکرد دهنده تأثیرگذار باشد بنابراین نمی توان با صراحت پیشنهاد کرد که دوندگان از این به بعد با پای برهنه بدوند.

جدا از این مساله، مسابقات ممکن است در مکان های مختلف و روی سطوح متفاوت برگزار شوند، به طوری که دویدن با پای برهنه آسیب های جدی را برای دوندگان در پی داشته باشد.

پس بهترین کار این است که با سبک ترین و راحت ترین نوع کفش ها دوید یا این که مسوولان برگزاری مسابقات، بهترین و مناسب ترین سطوح را انتخاب کنند تا دوندگان بتوانند با خیال راحت با پای برهنه بدوند.