



## دویدن با پای برهنه، مفیدتر از دویدن با کفش است

محققان با بررسی تاثیر پوشیدن یا نپوشیدن کفش‌های ورزشی جدید در هنگام دویدن دریافتند که هنگام دویدن با کفش، تنش بیشتری به مفصل ران، زانو و عضلات قوزک پا وارد می‌شود، این تنش‌ها حتی از پوشیدن کفش پاشنه بلند بیشتر است...

محققان با بررسی تاثیر پوشیدن یا نپوشیدن کفش‌های ورزشی جدید در هنگام دویدن دریافتند که هنگام دویدن با کفش، تنش بیشتری به مفصل ران، زانو و عضلات قوزک پا وارد می‌شود، این تنش‌ها حتی از پوشیدن کفش پاشنه بلند بیشتر است. برای این تحقیق 68 نفر از جوانان (37 زن و 31 مرد) که هیچ نوع مصدومیت عضلانی استخوانی نداشته و مرتباً 15 مایل در هفته با کفش‌های جدید می‌دویدند، مورد بررسی قرار گرفتند. هر یک از شرکت کنندگان در این آزمایش، یک جفت کفش ورزشی با طراحی یکسان دریافت کردند، سپس حرکت دویدن آنها بر روی تردمیل مورد تحلیل قرار گرفت. اطلاعات پس از زمان گرم شدن بدن و در حالی که دوندگان با سرعتی که خودشان ترجیح می‌دادند با آن سرعت به دویدن ادامه دهند، جمع آوری شدند. در مقایسه با دویدن با پای برهنه، محققان به نتایج پیچش بیشتر ماهیچه‌های ران، زانو و قوزک پا، افزایش گشتار چرخشی داخلی دوران و انحنای بیشتر ران، افزایش به طور متوسط 54 درصد در چرخش داخلی ران، 36 درصد در انحنای زانو، گشتاور مفصل، معیاری از میزان پیچش بر محوری است که مفصل بر روی آن قرار دارد دست یافتند. همچنین پیاده روی با کفش‌های پاشنه بلند، 20 الی 26 درصد و دویدن با کفش‌های ورزشی 36 الی 38 درصد، گشتاور مفاصل زانو را افزایش می‌دهد. محققان نتیجه گرفتند که هر چند دویدن با کفش‌های ورزشی به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کند ولی باعث افزایش تنش در مفاصل ران، زانو و قوزک پا می‌شود.