

۷ ویژگی کفش مناسب پیاده روی اربعین

2 مرداد 1405

کفش مناسب پیاده‌روی اربعین، مهم‌ترین انتخاب یک زائر است.

مسیر چند کیلومتری، گرمای سوزان و آسفالت داغ، پاها را به شدت تحت فشار قرار می‌دهد. انتخاب اشتباه یعنی تاول، پادرد و ناتوانی در ادامه مسیر.

۷ ویژگی کفش مناسب پیاده‌روی اربعین

۱. راحتی و بالشتک‌گذاری عالی

اولین و مهم‌ترین ویژگی، راحتی کفش است. کفش باید دارای بالشتک‌گذاری مناسب باشد تا ضربات وارده به پا را جذب کند. کفی‌های نرم با طراحی ارگونومیک و بالشتک یکنواخت در سراسر کفش، خستگی ناشی از پیاده‌روی طولانی را کاهش می‌دهند.

۲. پشتیبانی از قوس پا و مچ

کفش باید از قوس طبیعی پا به خوبی حمایت کند تا فشار کمتری به کف پا وارد شود. همچنین پشتیبانی مناسب از مچ پا، از پیچ‌خوردگی و آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کند. برخی برندها با طراحی مخصوص برای حمایت از قوس پا شناخته می‌شوند.

۳. تنفس‌پذیری بالا



#دکتر_رویا_درویش_پیشه

با توجه به گرمای شدید عراق و مدت طولانی ماندن پا در کفش، تنفس‌پذیری اهمیت حیاتی دارد. رویه کفش باید از متریال‌های مشبک و توری با روزنه‌های میکروسکوپی ساخته شده باشد تا تهویه مداوم هوا امکان‌پذیر باشد. این ویژگی از تعریق، سوزش و بوی نامطبوع جلوگیری می‌کند.

۴. وزن سبک

کفش‌های سنگین در مسیرهای طولانی، خستگی پاها را چند برابر می‌کنند. کفش مناسب اربعین باید فوق‌العاده سبک باشد. برخی مدل‌های استاندارد وزن حدود ۲۶۰ گرم دارند و حتی برخی کفش‌های مخصوص پیاده‌روی، وزن هر لنگه را به ۱۵۰ گرم می‌رسانند.

۵. زیره ضدلغزش و مقاوم

زیره کفش باید از جنس پلی‌اورتان (PU) یا EVA باکیفیت باشد. این مواد علاوه بر وزن سبک، جذب ضربه عالی و انعطاف‌پذیری بالایی دارند. زیره باید ضدلغزش باشد تا در سطوح مختلف از جمله آسفالت، خاک و سنگ‌لاخی ایمنی شما را تضمین کند. عاج‌های تخصصی زیره نیز به گام‌برداری روان کمک می‌کنند.

۶. دوام و استحکام بالا

مسیر چند کیلومتری پیاده‌روی اربعین، فشار بی‌وقفه‌ای به کفش وارد می‌کند. کفش باید در برابر سایش و شرایط سخت جاده مقاوم باشد. رویه و زیره باید به بهترین شکل ممکن به یکدیگر متصل شده باشند و کفش توانایی تحمل روزهای متوالی پیاده‌روی را داشته باشد.

۷. اندازه مناسب و پنجه پهن

کفش باید کاملاً با اندازه پای شما هماهنگ باشد. فضای کافی برای حرکت انگشتان پا ضروری است. پنجه پهن از فشار به انگشتان و ایجاد تاول جلوگیری می‌کند. حتماً کفش را در ساعت‌های پایانی روز امتحان کنید که پاها کمی متورم‌تر هستند و هرگز با کفش نو به پیاده‌روی نروید.