

弧底潮鞋 踏破迷思

【明報專訊】弧底鞋近日突然成為「潮物」，不少名人明星都力捧，在街上也愈來愈多人穿。生產商稱這類鞋可紓緩關節壓力、幫助改善站姿和步姿、強化腿部肌肉，更聲稱可以提高能量消耗。這類鞋子為何能有這麼多功能？它又是否人人合穿？

兼體適能教練潘世顯



確進糖尿專科中心體重管理課程經理兼體適能教練潘世顯稱，弧底運動鞋適合步行和緩步跑，但做球類運動、重量訓練或行山時就要換回普通運動鞋。（張智超攝）

★迷思（1）∪∪ 紓緩關節壓力？

壓力轉移 減膝關節屈曲

香港中文大學矯形外科及創傷學系研究助理教授方迪培（右圓圖）表示，人走路都是腳先地的，而足踝和膝關節則要屈曲發力，雙腿才能向前推進，故腳、踝關節和膝關節都承受頗大的衝擊力，反觀弧形鞋底可讓腳掌在地面滾動，有助雙腿向前推進，壓力便由腳轉移至前腳掌，走路時膝關節屈曲較少。

下斜坡如走平路

確進糖尿專科中心體重管理課程經理兼體適能教練潘世顯也稱，一些有膝痛的病人反映，走下坡路時膝蓋特別痛，但穿弧形鞋痛楚卻大為紓緩，「弧形鞋底剛好抵消了地面的斜度，雙腳猶如走在平地上，故落斜會比較舒服」。

★迷思（2）∪∪ 改善姿勢？

挺直身體 才能站穩

「弧形鞋底的設計是模仿赤腳在軟泥地上行走的狀態，其不穩定的特性令人需要更注意站姿，以便平衡身體。」潘世顯指穿弧底鞋站立時，身體容易前後搖晃，如果本身有寒背、盆骨前傾或後傾等情，就更不穩定，必須挺直身體，將重心保持在中間才能站穩，站姿便有

所改變。「有些人走路會偷懶，雙腳在地面拖行。但這類鞋的鞋底呈弧形及有一定厚度，令人每走一步都要抬起腳，腳先地，腳順勢向前滾，步姿自然就被糾正了。」

★迷思 (3) 〇〇 強化肌肉？

為求平衡 需用深層肌肉

方迪培指我們平時走路腳踏實地，腳部肌肉不用花太多力氣平衡，但穿弧底鞋不容易站穩，必須運用足踝關節的深層肌肉幫助平衡，從而達到鍛煉肌肉的效果，「腳部的本體感覺會提升，即腳部對地面和外在環境變化的感應更靈敏，平衡力或會有進步」。

跑步機測試效果顯著

早前他曾進行一項測試，讓一名運動員分別穿上幾款弧底運動鞋在跑步機上步行 10 分鐘，其間量度肌肉活動量、能量消耗及攝氧量，結果顯示運動員小腿和大腿肌肉的活動量均有增加，當中以小腿肌肉的活動量提升得比較明顯，但他補充，「測試只是在跑步機上進行 10 分鐘，而一般人會在街上走，穿著的時間又不同，實際效果如何，未必能從測試結果反映出來」。

★迷思 (4) 〇〇 消耗更多能量？

差別輕微 未必持久

方迪培認為，穿弧底鞋走路所運用的肌肉與平時不同，初時身體未能適應這種新的走路方式，消耗較多能量是理所當然的。但當身體適應後，肌肉的耐力將提升，能量的消耗自然不及初期多，所以消耗更多能量的功效將變得不明顯。「測試結果顯示，穿弧底鞋走路所消耗的能量雖比平底鞋多，但差別其實很輕微。至於長期穿著是否仍有此效果就不得而知了。」

他強調，選擇鞋子應以舒適度作為首要考慮，「選擇鞋子其實不用太介懷各種功能，舒服才是最重要的。如果穿起來不舒服，即使功能再多也沒用！」

文：何慧凝 示範：確進糖尿專科中心體重管理課程經理 編輯：黃敬安

鞋底的弧形設計令站立和步行變得穩定，因而需動用更多深層肌肉平衡身體。(張智超攝)
觀看下一張



受「潮人」熱捧的弧底涼鞋只宜日常穿著，做運動就不適合了。(張智超攝) 按圖觀看下一張

