

Важное значение имеет форма спортивной обуви

- ▶ Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.
- ▶ Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.
- ▶ Спортивная обувь должна иметь минимальную массу

Весьма важно полное соответствие обуви размерам стопы

- ▶ Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости.
- ▶ Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью.
- ▶ В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.