



עכשיו, כשמכוני הכושר עדיין סגורים, האופציה הספורטיבית הכי פופולרית והכי נגישה היא ריצה באוויר הפתוח

לפני שאתם מתחילים לרוץ חשוב לבחור בנעליים שמתאימות לכם. "הנוחות היא המרכיב החשוב ביותר כשקונים נעל ריצה, כי כשהנעליים נוחות יש פחות פציעות", מסביר הפיזיותרפיסט יואב רון. "אל תמהרו לקנות את הנעליים החדשות והיקרות ביותר שהמוכר בחנות מציע לכם, ופנו זמן לתהליך הקנייה, זה לא טישירט".

רון מסביר שנעל ריצה צריכה להיות גדולה בחצי מידה מנעל רגילה, כי כף הרגל שלנו מתנפחת במהלך האימון ועם הזמן נעשית יותר שרירית. "חשוב להתייחס למידת הרוחב של הנעל ולא רק לאורכה, שלא תגיעו למצב שהנעל מתאימה לכם באורך אבל יש לכם תחושה כאילו אתם שוחים בתוכה". וכן, לפני ששלפתם את כרטיס האשראי נסו לרוץ קצת במקום. "יש חנויות עם הליכון כושר שאפשר ממש לרוץ עליו".

מתי מחליפים לנעל ספורט חדשה? "הרבה מומחים יגידו שאחרי 500 - 800 ק"מ. אבל מה שחשוב זה עד כמה הנעל שחוקה. הפכו את הנעל ואם נראה לכם שהגומי בסולייה נשחק בצד החיצוני, זה הזמן להחליף. לחלופין, אתם עלולים להרגיש זעזוע בגב או בברכיים כשהרגל נוחתת על הרצפה".

ועוד המלצה: "אחרי שקניתם נעל חדשה תכננו כך ששני האימונים הראשונים איתה לא יהיו אינטנסיביים מדי. בדקו איך הגוף מגיב לנעל. ואם לא נוח לכם - תחליפו".

