

При выборе беговых кроссовок особое внимание нужно уделить посадке обуви. Чем лучше кроссовок будет прилегать к ноге (в идеале он должен стать «второй кожей»), тем комфортнее в нём будет бегать. Всегда перед покупкой обуви стоит её померить и, если есть такая возможность, пробежаться: если кроссовки сидят неидеально, давят или, наоборот, болтаются, брать такую пару в надежде разносить не стоит — лучше сразу подобрать другую. Выбирая [обувь для спорта в интернете](#) можно обратить внимание на некоторые технологии, которые существенно улучшают посадку кроссовка.

Сетчатый верх

В современных кроссовках всё чаще используется технология Fluid Fit — это высокотехнологичный полимер, интегрированный с сеткой. Он прочный, но при этом хорошо тянется в различных направлениях, как носок или колготки, и поэтому такая технология позволяет добиться идеального прилегания обуви.

Направляющая линия подошвы

На подошве хороших беговых кроссовок будет непременно присутствовать специальная направляющая линия. Обычно подошву с помощью неё разделяют таким образом, чтобы равномерно распределить давление стопы на поверхность. Чем равномернее давление, тем меньше нагрузка на стопу, а соответственно, и на колени и позвоночник. И как следствие — бегать становится легче и эффективнее.

Задник

Хорошо, если у ваших беговых кроссовок есть экзоскелетный задник — прочная и довольно твёрдая дуга, которая создаёт крепкий «каркас», поддерживающий пятку. Пятка в кроссовках с таким задником не болтается, а значит, её сложнее подвернуть или получить травму.

Подошва

Беговые кроссовки могут иметь самые разные наполнители и материалы подошвы: пена, гель, полимерные материалы. Но ещё лучше, если в носке и пятке кроссовка будет присутствовать дополнительный силикон-гель. Он обеспечивает большую амортизацию, поглощает ударную нагрузку и снижает нагрузку на колени и позвоночник бегуна.

Поддержка стопы

Не секрет, что мало у кого из бегунов нейтральная пронация стопы — чаще присутствует гипопронация или гиперпронация. Отчасти скорректировать это может кроссовок. Например, для спортсменов, склонных к избыточной пронации, нужна дополнительная поддержка внутренней части стопы. Такую поддержку могут оказать «вставки» повышенной плотности и твёрдости на внутренней части кроссовка, которые не позволят стопе «проваливаться» — как, например, система Dinamic Duomax.