

■ Theo(左)與張柏鴻
皆指赤足鞋令足部肌肉更強健。

現時運動鞋普遍強調承托力、緩震與穩定性，但有利亦有弊，厚鞋底的高落差會令身體重心改變，加上腳部肌肉容易因承托力增強而「變懶」令肌肉變弱，楦頭收窄亦會令腳趾受壓迫，難以支撐足弓。赤足鞋則是設計上讓腳部盡量接近赤腳自然狀態的鞋款，Theo指：「赤足鞋最大特點包括寬楦頭令腳趾自然舒展，提升平衡與抓地

力；零落差鞋底令身體重心重新調整，減少膝蓋、腕部及下背壓力，姿勢更自然；超薄柔軟鞋底則可增強地面感知，激活足底小肌肉群，強化足弓、改善小腿緊繃和足底筋膜炎。」

跳繩運動員在訓練和比賽一次次的跳躍中練就一雙強勁小腿與細膩腳感，因此柏鴻對赤足鞋為雙腳帶來的變化更加深刻：「跳繩講求小腿、足底和核心爆發力，赤足鞋的薄底設計

令身體用自然的方式去協調，習慣之後就覺得動作更得心應手，反應更快。訓練時最明顯改變是足底和小腿肌肉激活得更全面，跳得更輕盈、不易疲勞；特別在跳繩中有很多前後及側向跳躍動作，赤足鞋能助我訓練踝關節在不同角度更穩定。現在我在日常也會穿上赤足鞋行走，寬楦頭令我感覺腳部更放鬆，穿上一整天依然舒適。」

智商稅還是真功效？ 赤足鞋潮流逆襲！

近年運動界掀起兩個完全相反的熱潮，當各大品牌的跑鞋鞋底愈來愈厚，主張薄鞋底、回歸赤腳行走感覺的赤足鞋亦成為另一股潮流。有人說赤足鞋讓腳部肌肉重新得到鍛煉，亦有人說一切都是智商稅，不如讓跳繩港隊成員張柏鴻及本地赤足鞋品牌 Urbanroot 聯合創辦人 Theo，一起為大家分享赤足鞋返璞歸真的魅力！

圖、文：郭思華

■ 張柏鴻指穿上赤足鞋訓練令動作更得心應手。



赤足鞋品牌推介

Vivobarefoot

Vivobarefoot 是來自英國的赤足鞋知名品牌，是赤足鞋界的高階之選。產品涵蓋日常休閒、越野跑步、室內訓練、水陸兩用等多個類型，部分鞋款更使用回收材料製作。



Xero Shoes

美國品牌 Xero Shoes 以實用和多功能性見稱，強調「Zero Drop、Zero Interference」，最初主打涼鞋，後來擴展至越野、健行及日常鞋款，品牌以鞋底柔韌耐磨為最大特點。



LONO

LONO 是源自香港，結合赤足鞋理念與可持續時尚的本地品牌，其鞋款以極簡設計與機能性著稱，適合初試赤足鞋的新手，或是日常通勤與輕度訓練使用。



Urbanroot

本土品牌 Urbanroot 主打天然皮革、手工製作與經典的城市風格，採用寬楦、零落差與極薄鞋底設計，提供良好的足部活動空間。品牌有於台灣手工製造的休閒款 CWB 系列，以及適合運動訓練的 EZ01。



如何選鞋源於生活方式 「易過渡設計」助適應

■ Urbanroot 的 EZ01 有緩衝鞋墊，令初接觸者更易適應赤足鞋。

赤足鞋強調腳部肌群訓練與回復自然步態，但若從跑鞋或高跟鞋突然轉換，雙腳未經訓練就過度使用赤足鞋亦會帶來風險。Theo 提醒穿着赤足鞋必須循序漸進，坊間亦有具備「易過渡設計」的款式，可以按生活方式選擇最適合的一雙鞋。

曾經是棍網球隊球員的 Theo，最初因為經常在打籃球後感到膝痛，後來從品牌另一聯合創辦人、物理治療師阿超得知赤足鞋的功用，實際穿過後發現腳患有改善，因此才合力創辦赤足鞋品牌 Urbanroot。他指出：「最初穿上赤足鞋會覺得足底或小腿特別累，可以先從每日行走 1 至 2 小時開始，慢慢增加穿着時間。Urbanroot 的 EZ01 亦有『易過渡設計』，鞋內有可移除鞋墊作緩衝，適應後可拿走鞋墊。」

他亦提醒亞洲人與歐洲人腳形不同，選鞋時要注意不同品牌鞋形差異，如果日常通勤或辦公室時間佔多，可選較輕便的多功能款，若是偏向運動訓練亦可選擇運動款，將赤足鞋盡量融入日常。

■ 赤足鞋因腳部對地面感知增強，鞋底反而不易磨蝕。

