



羅映潮提醒跑手，選鞋時切記要了解自身需要。

於4月底舉行的倫敦馬拉松，肯尼亞跑手薩維(Sabastian Sawe)以驚人的1小時59分30秒奪冠，成為人類歷史上首位在正式馬拉松賽事突破2小時大關的跑者，其腳上的跑鞋亦迅即成為全球跑界焦點。不過本港女氣袋羅映潮(Virginia)就提醒跑友，切勿盲目跟風，選擇跑鞋時記緊要先了解自身需要，以及日常訓練的道路狀況，量力而為才能找到最適合自己的跑鞋。  
文：郭思華



薩維於倫敦馬拉松以1小時59分30秒奪冠，創下歷史。  
adidas 圖片

# 羅映潮揀跑鞋 重白需求跟風

## 競速追求回彈 訓練看重保護



薩維(右)與科傑爾查同樣於倫敦馬成功「Sub 2」。  
網上圖片

除了薩維刷新男子馬拉松世界紀錄，亞軍的埃塞俄比亞跑手科傑爾查亦以1小時59分41秒成功「Sub 2」(突破2小時)。同場的埃塞俄比亞女跑手阿塞法亦以2小時15分41秒，將自己保持的女子馬拉松世界紀錄提升9秒。而眾位精英跑手腳下的戰靴同樣是ADIZERO ADIOS PRO EVO 3。

破紀錄佳績一出，全球跑手焦點都落在其穿着的競速跑鞋，或者已經蠢蠢欲動準備將戰靴帶回家，不過Virginia

直言現代已非「一鞋走天涯」時代，針對訓練及比賽各有不同種類的跑鞋，跑手添購裝備時必須先清楚了解自身需求：「競速跑鞋是比賽專用，講求輕量、腳感舒適，大多數都會加入碳板協助增強回彈力，跑者會有被向前推的感覺，令人愈跑愈快，但若跑者基礎不夠扎實，有機會控制不了鞋，反而容易受傷。」

她又分享自身的選鞋經驗：「競速跑鞋強調輕、彈，訓練鞋則較看重保護性及緩震，我喜歡在訓練時多做一些肌力訓練，因此不會使用碳板

鞋，也不追求輕量和回彈，反而想在每一步都感受到腳有用力的感覺，循序漸進增強腿部力量，打好基礎再穿上競速鞋比賽，就能事半功倍。」

她又提醒跑者，競速跑鞋鞋面輕薄，選鞋時緊記必須貼腳，鞋帶亦要縛緊，愈貼腳就愈能保護足部，減低「拗柴」的機會。

## adidas 跑鞋各有功用



**ADIZERO EVO SL**  
頂尖無碳板訓練跑鞋，其出色的緩震及回彈力，以及時尚外觀完美結合跑步與生活。



**ADIZERO PRIME X EVO**  
專為長距離重裝健行與崎嶇地形而設的極限長距離跑鞋，曾助跑者完成百公里突破6小時大關。



**ADIZERO ADIOS PRO EVO 3**  
最強競速跑鞋，以極致輕量及超強回彈力助跑手突破自我。



**HYPERBOOST EDGE**  
新一代的無碳板訓練跑鞋，相比EVO SL更着重緩震，適合日常訓練。



**ULTRABOOST 系列**  
提供出色的緩震腳感與能量回饋，適合大部分以休閒跑為主的跑手。

進及能量回饋。此外，泡棉中間的ENERGYRIM 碳環結構，亦提供精準調校的硬度與穩定性。同時，鞋身採用超輕鞋面，前掌配置CONTINENTAL馬牌大底，亦有助於高速跑動中提供穩定抓地力的同時，保持輕量化特性。

羅映潮亦對這雙跑鞋相當期待：「剛剛見證這對跑鞋突破馬拉松2小時大關，當然非常期待親身上跑步的感覺！」

ADIZERO ADIOS PRO EVO 3即日起在adidas.com和專門店限量發售，隨後將在秋季馬拉松賽季全面發售，售價為2,999元。

## 倫敦馬拉松見證 最輕鞋王新時代

薩維於「世界七大馬拉松」之一的倫敦馬刷新男子馬拉松世界紀錄，其腳上的ADIZERO ADIOS PRO EVO 3亦成為全球焦點。這對單腳平均重量僅97克的跑鞋是adidas至今最輕、最快的競速跑鞋，同時亦標誌着超級跑鞋已進入新時

代！這對跑鞋專為頂尖馬拉松競速而設，中底使用全新一代LIGHTSTRIKE PRO EVO 泡棉，是同系列跑鞋迄今最輕、回彈力最強的泡棉材質，重量較前代減輕近50%，於最大程度提升緩震、推

薩維穿上ADIZERO ADIOS PRO EVO 3刷新世界紀錄。  
adidas 圖片

