

最近有跑友私信小叶子，想在中考体测中拿高分，打算入手一双1000米跑鞋。不过在选购体测跑鞋时，需要重点考虑四个要点：轻（负担小）、稳（不打滑）、硬（增加稳定）、弹（省力轻松）。

基于上面几个跑鞋特点，我推荐大家选择薄底竞速鞋和轻量竞速训练鞋，希望可以帮助到大家！

“

最近有很多朋友需要买跑鞋，但是又不知怎么买？实际上每个人的自身情况和使用场合都不一样，所以这4双跑鞋也不一定适合每一个人！

有的朋友可能是大体重、有的朋友是扁平足或者高弓足，有的朋友要跑马拉松。

所以大家一定要根据自己的特点，选择最合适的跑鞋！不然错误的跑鞋，可能给自己带来一些麻烦！

小叶子也是多年的跑步爱好者，对于跑鞋的挑选有独到的心得，如果有跑步的朋友不会挑选的话，可以私信小叶子。

放心！完全出于个人爱好，也想结交一些爱好跑步的朋友们，一起入群交流！

如果有问题可以直接私信小叶子即可”

## 1、多威战神

中底采用了DWMOTE缓震材料，利用超临界发泡技术，提升了跑鞋的缓震回弹性能，相比上一代回弹性能提升了62%，同时后掌还内置了缓冲胶，可以吸收冲击力，带来很好的缓冲作用。足弓处采用了TPU稳定装置，有效提升跑鞋的稳定支撑性能。

## 2、索康尼FASTWITCH飞灵9

FASTWITCH飞灵9是一款特别轻的竞速跑鞋，单只跑鞋重量只有190g，中底采用S SL EVA材质，轻量缓震。中底内侧配置了双密度支撑块，起到了很好的稳定支撑性能，所以这款跑鞋也是一款支撑系竞速跑鞋。

### 3、安踏马赫2.0

安踏马赫2.0是安踏最新推出的轻量竞速训练鞋，中底采用了安踏最新推出的氮科技，轻量缓震，相比上代的虫洞科技，重量减轻了31%，回弹性能提升了15.4%，脚感更弹、更轻。鞋面采用纱线工艺，透气性非常好，同时提升了鞋面韧性，从而加强了支撑系、稳定性和包裹感。大底采用A-GRIP PRO和中足GOZONE系统，具备良好的抓地力和耐久性，TPU稳定片可提升跑鞋的稳定抗扭转性能，让步伐过渡更流畅，运动表现更佳。

### 4、李宁赤兔5 PRO

赤兔5pro是李宁去年秋季上线的轻量竞速跑鞋，既适合日常慢跑又适合训练比赛。相比赤兔4，提升回弹性和稳定性，中底采用Light Foam Plus缓震科技，前掌嵌入了一块泡棉，比赤兔4的Light Foam缓震科技，重量更轻，回弹更好。

足弓处搭载了PORBAR LOC稳定装置，提升了跑鞋的抗扭转性和稳定性。高弹梭织鞋面材料结合防泼水科技，防水性强，在雨天跑步也不易湿脚。

### 5、索康尼KINVARA菁华11

单只跑鞋只有233g，非常轻，有很多马拉松跑者都非常喜欢这双跑鞋，适合马拉松比赛训练和长距离慢跑训练。中底采用PWRRUN缓震科技，搭载FOAMFIT动态适应系统，有加宽鞋楦设计，适合胖脚跑者穿。

看完本文你明白了吗？如果还需要其他的跑鞋推荐，可以联系小叶子进行推荐哟

!