

10 วิธีผูกเชือกรองเท้าผ้าใบได้ไม่ซ้ำใคร

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552

รองเท้า เป็นเครื่องใช้ที่มนุษย์นำมาใช้กับเท้า เพื่อป้องกันการเจ็บเท้าจากการเดิน หรือการวิ่ง รองเท้ามีหลายประเภทตามวัสดุและประโยชน์ในการใช้งาน วันนี้มีเทคนิคดีๆในการเลือกรองเท้าให้เหมาะกับเท้าเรา และ วิธีผูกเชือกรองเท้าแบบใหม่ๆมาเสนอจ้า

10 ประการก่อนเลือกซื้อรองเท้า

1. ไม่มีมาตรฐานของขนาดรองเท้า รองเท้าต่างยี่ห้อเบอร์เดียวกันอาจไม่เท่ากันก็ได้ หรือแม้แต่รองเท้ายี่ห้อเดียวกันแต่คนละรุ่นเบอร์เดียวกันก็อาจจะไม่เท่ากันได้
2. วัดขนาดของเท้าทั้งสองข้างก่อนเลือกซื้อรองเท้าเสมอ เนื่องจากคนส่วนใหญ่เท้าทั้งสองข้างมีขนาดไม่เท่ากัน
3. เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้า เช่น หากหน้าเท้ากว้างก็ควรเลือกรองเท้าที่มีลักษณะหน้าเท้ากว้าง ควรคิดไว้เสมอว่ารองเท้ามีไว้เพื่อป้องกันเท้า มิใช่ทำให้เท้าเจ็บ
4. ลองรองเท้าในแบบ ขนาดและรูปทรงต่างๆ ก่อนตัดสินใจ เพื่อให้ได้รองเท้าที่เหมาะสมกับเท้าของเรามากที่สุด
5. ความยาวที่เหมาะสม คือ ควรจะมีพื้นที่เหลือระหว่างปลายนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดกับขอบในรองเท้า ประมาณ $\frac{3}{8}$ ถึง 1 นิ้วฟุต
6. ความกว้างที่เหมาะสม คือ ส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าอยู่ตรงกับส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้า
7. ส้นเท้าพอดี ไม่หลวมและไม่หลุดในขณะที่เดินหรือวิ่ง
8. หากเท้ามีปัญหาจำเป็นต้องใช้วัสดุเสริม ควรนำวัสดุเสริมไปลองใส่กับรองเท้าด้วย
9. ควรเลือกซื้อรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดของกิจกรรม และเลือกซื้อในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกับเวลาที่จะใช้รองเท้านั้น เช่น หากจะวิ่งออกกำลังกายในช่วงเย็น ก็ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเย็น เนื่องจากเท้ามักจะขยายขนาดในช่วงเย็น
10. ลองสวมรองเท้าทั้งสองข้างเดินทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้อรองเท้า

วิธีการผูกเชือกทรงเท้าแบบใหม่ๆ มาเสนอ





[Thairunning.com](http://www.thairunning.com)

<http://www.dek-d.com/>