



跑鞋別亂買，對應3類人的3雙跑鞋，看完你就知道了

今天就講3雙鞋，2雙慢跑鞋1雙訓練鞋。為什麼就說3雙？因為講少了沒什麼看頭，講多了內容就不夠詳細，3雙鞋不多不少。

第一雙 361° 飛逸

綜合評分：★★★★☆

適用人群：日常慢跑；學生1000米體測

測評：飛逸這雙鞋的外形和價格讓我對它產生了興趣，僅僅兩百的售價讓我很想知道它是不是一雙合格的跑鞋，畢竟從外表上看，它很像一雙合格的慢跑鞋。拿到手跑了一段時間後，發現它確實是一雙物美價廉的合格跑鞋。

賈卡鞋面擁有不錯的透氣性，實戰中也能感受到空氣進入鞋倉的感覺。中底採用Qu!kfoam lite材質，可以簡單理解成為輕質Qu!kfoam。整雙鞋重量41碼單只差不多在260g左右，對於一雙慢跑鞋來說這個成績不錯。而且飛逸的重量做得很均勻，所以導致上腳後會感覺比實際重量更輕。用後掌去跑的話，可以獲得不錯的腳感。

穩定性方面沒有什麼好說的，沒有明顯的硬傷也沒有特別的亮點，中規中矩的表現對得起它的價格。值得一提的是，飛逸用的是全橡膠外底，使用壽命會更久，能大大拉高它的經濟性。

200塊的價格擺在那裡，這麼多橡膠的鞋底，等到磨光了也不心疼。

第二雙 亞瑟士GT-2000 10

綜合評分：★★★★★

適用人群：日常慢跑；大體重；正/低足弓

測評：作為亞瑟士的次頂級支撐系列，GT-2000現在也算得上是一棵「常青樹」了。雖然定位「支撐系」，但它的緩震能力也很夠看，大體重跑者也可以嘗試。而且現在降價能有兩三百，性價比很高。

經過兩代產品的調教，GT-2000 10的重量來到了41.5碼單只260g左右，在慢跑鞋裡屬於不錯的成績。中底採用了更有彈性的Flytefoam propel材質，並用lite truss設計替換了原本的中足支撐片和雙密度Duomax，在去繁化簡的同時保證了GT系列原有的穩定特色。

總得來說，GT-2000 10的性能極限比以前的GT雖然降低了一點，但它更輕、更彈、更靈活，依舊能滿足過去受眾的需求。而且就腳感來說，它也是目前最柔和的一代GT-2000。

第三雙 索康尼 菁華13

綜合評分：★★★★

適用人群：日常慢跑；日常訓練

測評：菁華13很輕，畢竟是它是一雙訓練鞋，41碼單只都不到200g。光看這個重量，這雙鞋的慢跑和訓練表現都不會差。而且菁華 13的鞋面還做了優化，對比菁華 12會更舒適、更結實。

鞋面用了兩層材料，外層網紗內層網布。雖然是雙層鞋面，但是透氣性做得並不差，至少我覺得現在這個天氣夜跑我完全沒問題。而且半內靴的設計我很喜歡，因為鞋舌不會因為跑動而出現偏移。

中底由2種材料構成，全掌Pwrrun+上層的Pwrrun+，這樣複合型的中底設計也讓菁華 13的衰減得到了進一步提升。雖然菁華 13沒有足弓支撐片，但在足弓下方還做了一個「拱橋」設計。如果你是喜歡輕的跑鞋，而且內外翻情況沒那麼嚴重的話，那麼菁華 13你也是可以穿的。至於腳感的話，我個人感覺是偏韌的。它不軟也不硬，總是很穩定地在軟硬中間徘徊。不過我不建議大體重跑者去選它，畢竟術業有專攻，菁華 13不是一雙大體重慢跑鞋。我身邊就有個170斤的朋友告訴我，雖然他很喜歡菁華 13，奈何因為體重的關係讓中底過早失去了「保質期」，這讓他很遺憾——不過在我的建議下，他去選擇了颶風23，現在人跑得挺歡的。

今天說的3雙不同類型的跑鞋，休閒慢跑、日常慢跑和日常訓練都涵蓋到了。

以上就是今天介紹的[運動鞋](#)，都是多以高品質、極簡主義外形、以及運動鞋穿搭的特性贏得口碑的品牌。好景不常在，花無百日紅，追趕潮流的腳步必然費力又費錢，但有那麼幾雙簡單個性又不易過時的鞋款，對於追求極簡和個性的朋友來說是不錯的選擇。希望你在裡面可以選擇到自己喜歡的運動鞋，另外[椰子鞋](#)也不錯，如果後續有覺得還不錯的[運動鞋推薦](#)，我這邊會分享出來給大家！也歡迎你們點贊+評論+訂閱留言喔！