



各品牌主流跑步鞋型號推薦 加 緩震科技真實體驗

跑步水平沒見漲，對跑鞋的追求卻與日俱增，毫不停歇。從當年對跑鞋的一竅不通，到如今的數如家珍，這篇文章通過紀念曾經陪伴我一路走來的各種科技跑鞋，來給跑步新手們一些跑鞋選購建議，這裡主要寫一下我的主觀感受，若有不同看法，實屬正常情況。

耐吉 (NIKE)

耐吉作為運動品領域毫無疑問的領頭羊，在跑鞋領域也是很受歡迎的品牌。

Nike air relentless

之所以把這雙排在第一位，是因為這是我的第一雙耐吉鞋。當時對耐吉完全不了解，純粹就是圖好看買了個樣子貨，現在知道，這雙鞋是Nike air relentless，這裡不推薦這雙鞋，只是介紹一些這雙鞋的緩震科技：Air sole 的主觀感受。

Air sole 科技

作為耐吉的初期緩震科技，今天已經完全不夠看了，體感較硬，跟AF1差不多的水準，腳後跟部分，像踩在一個彈簧片上一樣的腳感，在如今各種高科技緩震技術的映襯下，Air sole 這種古老的緩震科技已經顯得非常平庸，與實戰也已經沒什麼關係了。大底的耐磨性倒是不錯，生活休閒穿，壽命應該很長，透氣性也可以。

Nike air relentless 評分 (最高★★★★★) :

顏值：★★★★

緩震：★

重量：★★

透氣：★★★★

耐久：★★★★★

價格：★

推薦度：★

不推薦任何跑者購買，貴且不實用，只圖好看的話，也應該有其他更好的選擇。最大的優點是禁穿耐用，造型設計也不錯，最大的缺點是性價比較低。

Nike Zoom Pegasus 33

飛馬系列作為耐吉一代經典跑鞋，以其優秀的緩震科技zoom air，和親民的價格贏得了良好的口碑。

zoom air 科技

飛馬33開始採用了前後掌zoom，比飛馬32的進步明顯，配合Cushlon的中底，讓我第一感受到了耐吉跑鞋的不凡魅力，我仍然記得第一次穿上後的喜悅心情。

飛馬33的腳感非常的有韌性，落地時的緩震也很出色，鞋身的包裹和透氣性都屬上乘，配色三百多的價格，是一款新手可以閉眼買的跑鞋系列。飛馬系列的跑鞋，相信會在相當長的時期內，都會保持旺盛的市場活力。

後續的飛馬34與飛馬33的腳感差距並不明顯，整體的變化也很小，但仍是一款值得考慮的優秀跑鞋。

Nike Zoom Pegasus 33/34評分：

顏值：★★★

緩震：★★★★

重量：★★★

透氣：★★★★

耐久：★★★★

價格：★★★★

推薦度：★★★★★

同為300多的價位，飛馬就顯得很划算，水桶般整齊的五維數據，買了不會上當，口碑很好的一代經典跑鞋，現在飛馬系列已經出到了36，考慮到性價比，目前35更值得購買，推薦給所有手頭不寬裕的新手跑者。

NIKE Odyssey React

Odyssey React 是 epic react 的簡版，主要區別在鞋面和大底，雖然是簡版，但是綜合性能卻差不了多少，耐磨性上，反而勝過epic react，再加上明顯的價格優勢，是我選擇 Odyssey React的理由。

Odyssey React的鞋底比高配版 epic react更加耐磨，但是鞋面的散熱性卻不及，只能夏天換其他鞋了。Odyssey React 最大的特點是輕，極致的輕盈。以至於我收到快遞的時候，以為是一個空包裹.....

在耐吉全球的廣告轟炸下，React曾經被網友譽為是對抗UB而存在，但實際上比UB的緩震，差距還是很明顯的，軟彈遠遠不如。但是在跑步方面，Odyssey React 的重量控制非常出色，200克多一點兒，緩震的後勁兒和韌性都比UB強，Odyssey React 的包裹性很強，半一體的鞋舌，在生活中穿著有點壓腳背，高腳背選大一碼，普通腳型大0.5碼即可。

NIKE Odyssey React 評分：

顏值：★★★

緩震：★★★★

重量：★★★★★

透氣：★★★

耐久：★★

價格：★★★★★

推薦度：★★★★★

300多的價格是Odyssey React的一個巨大優勢，與飛馬一個價位，習慣了飛馬的腳感，可以試試 React，同樣不會後悔的。React 最大的缺點是耐久度不夠，雖然 Odyssey 和 epic 都做了大量提高耐久度的設計，但是鞋底的紋路還是在一個月（隔日跑）之後，開始逐漸出現磨平的痕迹。

Nike React Element 55

依然是React緩震技術，這一雙純粹為了好看而買的，價格比Odyssey React貴一些，大約五百元吧，鞋身和鞋舌都很薄，但是透氣性卻很差，秋冬時有保暖需求的話可以選擇。

需要注意的是，Nike React Element 55的鞋碼偏大，我會選擇買小一碼，重量上也比 Odyssey React 要沉很多，腳感也莫名的差一些，總之不太適合跑步穿。

Nike React Element 55 評分：

顏值：★★★★★

緩震：★★★

重量：★★

透氣：★

耐久：★★★

價格：★★★

推薦度：★★★

又是一款樣子鞋，純粹的時尚追求可以選擇，跑步的話還不如更便宜的 Odyssey React 專業。鞋身材料比較單薄，平時穿脫時需留意，不要把鞋舌和後跟拉斷.....

Nike Air VaporMax

這雙超大外露氣墊的vapormax，當年也是非常熱門的一款潮鞋，雖然價格一直居高不下，但是憑藉帥氣的外型，誇張的氣墊，還是讓我產生了極大的興趣。

vapormax的腳感非常奇特，用一句話總結：踩積木！大底與地面的接觸面積較小，腳底有踩空的觸感，加上偏高的重心，都讓這雙vapormax有著非常特別的腳感，可惜的是，並沒有展現出與氣墊體積成正比的緩震效果。

Nike Air VaporMax 評分：

顏值：★★★★★

緩震：★★★

重量：★★★★★

透氣：★★★★★

耐久：★★

價格：★★

推薦度：★★★

這是一雙最適合在健身房穿著的神鞋，符合運動氛圍，又不必承受高強度的運動壓力。生活中穿著無法適應惡劣路況，防滑也不好，跑步穿著，腳感又實在太過奇特，我是適應不來的。最大的優點是外型，透氣性也不錯，最大的缺點是生命線很脆弱，踩在腳下的每一顆尖銳石子，都有可能終結你的氣墊壽命。

囊中羞澀可以考慮簡版的 vapormax CS。雖然鞋面降級了，透氣性也差點兒，但外型上很像，不仔細看不出來的……

Nike Air huarache gripp

一雙顏值爆表的休閒跑鞋，機能風，科技感，這個配色去年一度賣到斷貨，現在好像貨源仍然不多，700元的價格雖然略貴，但實在是太喜歡了。

鞋面防水也好打理，濺水粘泥，擦擦就行了，適合秋冬穿，保暖性不錯，緩震方面就是馬馬虎虎的水平，休閒穿著也夠用，腳面正上方有一條拉鎖，每次穿脫都要先拉開，鬆緊的彈力鞋舌，鞋帶有多種綁法，反正挺長的，隨意發揮啦。

Nike Air huarache gripp 評分：

顏值：MAX

緩震：★★

重量：★★

透氣：★★

耐久：★★★★

價格：★★

推薦度：★★★★★

一見鍾情！我心目中的最帥耐吉鞋，沒有之一，甚至沒有接近的。最大的優點是好看，最大的缺點是貨源稀少。

愛迪達 (ADIDAS)

adidas Ultra BOOST 4.0

17 18年的愛迪達風頭正盛，旗下的頂級緩震跑鞋的問世，也打了耐吉一個措手不及，Ultra BOOST 也一度被譽為緩震腳感最佳的跑鞋之一。（其實我並不想加上「之一」）

當年近千元的售價都算打折了，為了體驗一下被各路大神吹捧到極致的緩震科技，也入了一雙。不提價格，只說腳感，真是棒的沒話說，網友所言非虛，目前仍是我心目中的緩震效果 NO.1。

BOOST 科技

國內俗稱爆米花，初次上腳的人都難免會驚嘆BOOST的軟彈，逛街時，一路感覺躍躍欲試，可以極大的腳步緩解疲勞感，加上出色的顏值，是一款非常完美的出街神鞋。跑步的效果就差一

些了，因為太重了！支撐性和包裹性也欠佳，美玉有瑕。今天去買一雙逛街休閒穿，仍然是一個非常不錯的選擇。

adidas Ultra BOOST 4.0 評分：

顏值：★★★

緩震：★★★★★

重量：★

透氣：★★★

耐久：★★★

價格：★★★

推薦度：★★★★★

軟彈的腳感驚為天人，沉重的下墜感也很難勝任正規的跑步訓練，只是偶爾慢跑倒是無妨。UB的鞋底並沒有網傳的那麼容易磨穿，我的已經穿一年多了，並無大礙。現在的價格已經比17 18年便宜一半兒了，我認為已經很划算了。

Adidas EQT Support 93/17 Boost

這雙EQT擁有比UB更為誇張的舒適腳感，比UB更軟，但也更加不適合跑步……如果單純從出街休閒的角度來說，這雙EQT可能是比UB更優秀的選擇。

Adidas EQT Support 93/17 Boost 評分：

顏值：★★★★

緩震：★★★★★

重量：★★

透氣：★★★★

耐久：★★

價格：★★

推薦度：★★★

對比UB，EQT的知名度略差，國內的貨源和打折力度也是有所不及，整體比UB更加的偏向休閒定位。

adidas energy boost

愛迪達的一款嚴肅跑鞋，如今已經被淘汰了，這款跑鞋在重量上做了大幅的減重處理，在包裹和支持上也有了一定的改善，軟彈的腳感也喪失了不少。如今 energy boost 已經退隱江湖很難買到了，後起之秀 Solar boost 已經接替了 energy boost 嚴肅跑鞋的位置。

adidas energy boost 評分：

顏值：★★

緩震：★★★★★

重量：★★★

透氣：★★★

耐久：★★★★

價格：★★

推薦度：★★★★

新手想在跑道體驗 BOOST 的緩震腳感，請選擇Solar boost。Solar boost 和後綴附帶 M 和 Drive ST 的跑鞋，不是一回事，新手請優先考慮購買前者。

亞瑟士 (ASICS)

這個牌子在國內的知名度還是不錯的，很多跑者都擁有一雙頂級配置的亞瑟士，特別是 KAYANO和NIMBUS系列更是深入人心，之前的GT2000系列更是很多資深跑者的最愛。

NIMBUS 20

綜合性能非常強勁的一雙頂級緩震跑鞋，只是價格一直居高不下，最便宜的入手渠道應該是日亞了，只不過挺麻煩的就是了。

NIMBUS 20 的緩震軟彈效果已經很接近UB了，但各方面的支撐，包裹，回彈，對腳部的保護性，都遠遠勝過UB，更明顯的力回饋讓NIMBUS 20完全可以勝任一雙嚴肅跑鞋的重任，即使平時生活，旅遊，長途步行等情況，也可勝任，可以極大的緩解雙腳的疲勞感。

NIMBUS 20 評分：

顏值：★★

緩震：★★★★★

重量：★★★★

透氣：★★★★★

耐久：★★★★

價格：★★★★

推薦度：★★★★★

NIMBUS 20 最大的優點是頂級的緩震效果，對新手非常友好的保護性，各方面都有極強的綜合素質，最大的缺點是鞋面易破，腳後跟那裡也容易破，鞋底倒是非常耐磨，略微偏重。不過新手沒有競速需求，所以問題不大。不考慮價格因素的話，NIMBUS是新手跑者的最佳選擇，強力推薦。

美津濃 (Mizuno)

美津濃也是一個歷史悠久的跑鞋品牌，在國內的普及度和索康尼差不多，都是只有在跑道上，才能偶爾見到的品牌。

Mizuno Wave Sky

說起這雙鞋，是去年雙十一的時候，購物車加了好幾雙鞋，結果零點睡著了，沒搶到，早晨醒來一看購物車，都無貨了，只剩這雙SKY還在，遂購入。

這折扣，這價格，去年雙十一如果屯一波，現在價格都快翻倍了，之後再也沒有見過如此神價的SKY。

WAVE SKY作為對標NIMBUS的產品，腳感確實很相似，頂級緩震的實力毋庸置疑，與NIMBUS的緩震感覺不太一樣，SKY的緩震有階段性觸感，可能是WAVE的結構原因，綜合了結構緩震與材料緩震的優點。鞋面透氣性非常好，重量控制的也不錯。

值得注意的是，美津濃的鞋碼有點特別，歐碼43對應280，也就是大一碼，習慣了耐吉，愛迪達的鞋碼需要留意一下，不要按照以往習慣的鞋碼選擇。

Mizuno Wave Sky 評分：

顏值：★★

緩震：★★★★★

重量：★★★★

透氣：★★★★★

耐久：★★★★

價格：？

推薦度：★★★★★

自去年雙十一之後，再也沒有出現過320的價格，當時是神價，自然性價比爆棚，現在售價翻倍了（600多），價格自然也就沒什麼優勢了。最大的優點是緩震毫不遜色於NIMBUS，重量上更加輕盈，透氣性也略勝一籌，最大的缺點是看似笨拙的造型。

作為一款冷門鞋，SKY擁有強大的綜合實力，值得每一個新手嘗試。

MIZUNO WAVE PROPHECY

必須說在前面，這雙鞋我沒有買，只有短暫的試穿體驗，所以放上官方圖。

由於對SKY的強烈好感，讓我對另一款旗艦級跑鞋，預言系列也產生了興趣，但是經過一番體驗後，得出的結果令我失望。機械型結構緩震帶來的腳感太過僵硬，你說我80公斤的體重太輕踩不動，我也沒意見，大家可以參考一下。

361度的跑鞋，作為著名的國產運動品牌，在國內的普及率也很高。

這款外型酷似哈登1代的跑鞋，現在已經全網搜索不到了。國內很多百元檔跑鞋都屬於EVA緩震，這裡做個評分，也好為其他鞋做個參照標準。

顏值：★★★★

緩震：★★

重量：★★★★

透氣：★★★★★

耐久：★★★★★

價格：★★★★★

推薦度：？

最大的優點是便宜，而且耐磨性超強。可以適應各種惡劣路況，土路，山坡，石子路，通通可以勝任，甚至踩滅煙頭都沒問題.....缺點是緩震效果有限。是否值得推薦，看個人的錢包和用途吧。

安踏也是國產運動品牌中的佼佼者，甚至把斐樂（FILA）也攬入了旗下，現在球賽轉播經常看到安踏的冠名和產品，也是咱們國家隊的重要贊助商。

這是當年黑豹電影播出的時候，安踏趁勢推出的一款與漫威黑豹聯名款的KT3，當時鑒定還費了一番功夫，連續幾次給出了無法鑒定的結果。

需要說明的是這是我唯一的一款籃球鞋，放在最後做個全家福，完整紀念這些年我的買鞋經歷吧。

安踏的這款黑豹聯名款KT3，細節做工就有點差了，有多處溢膠現象，而且膠水味嚴重，由於本篇是跑鞋專題，所以這裡就不展開細談了。

總結

看到這裡，大家肯定會疑惑，現在的當紅鞋款NIKE ZOOM PEGASUS 35 TURBO怎麼沒有？這雙鞋因為質量問題，開膠退貨了，鞋是好鞋，就是中底和大底的接壤部分，太容易開裂了。

另外一款著名的跑鞋品牌索康尼，因為國內的授權代理問題，貨源稀少，我也沒有涉足。

這是我的華米羚羊跑鞋，詳細體驗可以看我的站內評測文。

最後幾句話總結本篇：

如果偏愛耐吉

有錢選：NIKE ZOOM PEGASUS 35 TURBO，沒錢選：Nike Zoom Pegasus 35，只想買雙好看的，首推：Nike Air huarache gripp

如果偏愛愛迪達

請選 Solar boost，不帶任何英文後綴詞。

如果偏愛亞瑟士

NIMBUS 不需猶豫。

如果你不介意品牌

Mizuno Wave Sky 也是一個非常不錯的選擇。

以上僅針對新手跑鞋推薦，所以adizero，nike zoom fly等競速系跑鞋都沒有出場，對新手來說，保護性的重要遠勝於對競速的需求，所以新手請不要選購此類競速型跑鞋。

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！